

بهترین نمک کدام است؟

نمک دریا به سادگی از خشک کردن آب دریا به دست می آید و مسلما همراه با NaCl یا نمک طعام ناخالصی هایی وجود دارد مثلا عناصری چون روی، آهن، پتاسیم یا فلزات سنگینی مثل جیوه که میتوانند خطرناک باشند یا احتمال حضور میکروپلاستیک که ترکیبات خطرناکی هستند و احتمال سرطان زایی با آن ها خیلی بالاست پس استفاده از این نمک میتواند خطراتی برای بدن داشته باشد. هرچقدر این نمک تیره تر باشد نشان دهنده ناخالصی بیشتر در این نمک هست. درصد خلوص این نمک ها غالبا 85٪ می باشد.

نمک صورتی یا هیمالیا از معادن نمک در پاکستان استخراج می شود. مشابه نمک دریا عناصر مفیدی مثل روی، آهن و پتاسیم وجود دارد اما احتمال حضور عناصر سنگینی مثل کادمیم، آرسنیک و سرب هم در آن وجود دارد که عامل خطری برای مصرف آن میتواند باشد. رنگ صورتی نمک هیمالیا به علت ترکیب اکسید آهن موجود در آن می باشد.

نمک تصفیه شده ناخالصی های آن گرفته شده است به طوری که حداقل 97٪ NaCl دارد. در خیلی موارد به آن یدهم اضافه می شود که توصیه به مصرف این نوع هست. چراکه در تامین ید موردنیاز بدن خصوصا در مادران باردار میتواند کمک کند. چون ید معمولا از خوردن ماهی های دریایی تامین می شود و معمولا افرادی هستند که نمیتوانند از این مواد غذایی استفاده کنند.

چند نکته مهم:

نکته اول: نمک تصفیه شده چون ناخالصی های آن گرفته شده است در مقایسه با انواع تصفیه نشده مثل نمک هیمالیا یا نمک دریا شوری بیشتری دارد پس نمک هیمالیا (صورتی) یا نمک دریا مقدار مصرف نمک را کاهش می دهد.

ادعایی وجود دارد که با خوردن نمک دریا یا نمک صورتی مشکل فشارخون کمتر شده است جواب این خیلی ساده است چون افرادی هستند که دوست دارند نمک زیادی به غذا اضافه کنند و مسلما وقتی نمک دریا یا هیمالیا در نمکدان باشد در همان مدت اضافه کردن نمک NaCl کمتری در مقایسه با زمانی که نمک داخل نمکدان نمک تصفیه شده باشد اضافه میشود.

نکته دوم: بعضی افراد فکر می کنند نمک دریا یا هیمالیا به علت داشتن آهن، پتاسیم و روی مفید است اما توجه داشته باشید اگرچه این عناصر خوب هستند ولی قرار نیست نمک مصرفی ما تامین کننده این مواد معدنی برای ما باشد یا سهمی در تامین آن ها داشته باشد. ما باید این عناصر را با اصول تغذیه مناسب از مواد غذایی سالم مصرفی روزانه تامین کنیم .

نکته سوم: در کنار همین عناصر به ظاهر خوب که افراد آن را دلیل ارجحیت نمک دریا یا هیمالیا میدانند خطر وجود فلزات سنگین و میکروپلاستیک ها را هم اضافه کنیم و بعد ببینیم آیا به صرفه است که با سلامتیمان چنین معاملات احتمالی خطرناکی انجام بدیم.

نکته چهارم: کلمه ارگانیک که استفاده از آن در کنار بعضی محصولات غذایی خیلی باب شده است که برای ترغیب افراد برای خریداری این محصولات می باشد که واقعا اشتباه و فریبنده است کلمه ارگانیک لزوما به معنی طبیعی بودن در معنای سالم بودن یک محصول غذایی نیست . ارگانیک بودن غذا از لحاظ علمی استاندارد و تعریف خاصی دارد پس به عنوان یک مصرف کننده آگاه بیشتر به این القاب فریبنده مشتری توجه کنیم.

نکته پنجم و آخر: فقط نمک هایی خریداری و مصرف شود که تصفیه شده و یددار باشند و برچسب و مهر تایید سازمان غذا و دارو را داشته باشند .

حواسمان باشد که مقدار دریافت از سدیم مصرفی روزانه اگر از یک حد مشخص بیشتر باشد میتواند باعث فشارخون و بیماری های قلبی عروقی شود و خیلی از مواد غذایی که در طول روز مصرف می کنیم حاوی نمک پنهان هستند.

واحد تغذیه بیمارستان شهید نورانی تالش