

سلامتی با کاهش مصرف نمک



گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

با رعایت نکات زیر در مصرف نمک به سلامتی خود کمک کنید:

- نمک کم بخورید، اما نمک مصرفی حتما تصفیه شده یددار باشد.
- نمک زیاد باعث می شود به سرطان معده، پوکی استخوان و پرفشاری خون مبتلا شوید.
- نمک فقط نمک غذا نیست، مراقب نمک پنهان هم باشید. انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس، کالباس، چیپس، پفک، سس های سالاد، سس کچاپ و آجیل شور مقدار زیادی نمک دارند.
- نمک یددار تصفیه شده را به مقدار کم و در آخر پخت به غذا اضافه کنید.
- نمک های رنگی (صورتی، آبی و بنفش) و سنگ نمک سلامتی شما را به خطر می اندازند.
- نمک های رنگی به دلیل وجود فلزات سمی مضر هستند و مصرف آنها ممنوع است.
- مصرف نمک دریا و سنگ نمک به دلیل وجود ذرات سمی و ناخالصی های مضر، ممنوع است.
- اگر مصرف کننده نمک دریا یا نمک های رنگی تصفیه نشده هستید در معرض خطر کم کاری تیروئید، بیماری های کبدی و کلیه قرار دارید.
- نمکدان سر میز یا سفره نیاورید.
- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.
- ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید.
- زنان باردار برای حفظ سلامت خود و جنین شان باید از نمک به مقدار کم و از نوع تصفیه شده یددار استفاده کنند.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.
- کمبود ید باعث کاهش بهره هوشی کودکان می شود. پس برای تامین آن فقط از نمک به مقدار کم و از نوع تصفیه شده یددار استفاده کنید.
- نمک یددار را در ظرف های سرپسته و دور از نور و رطوبت نگهداری کنید تا ید موجود در آن از بین نرود.