



نمک کم سدیم !!!

نمک خوراکی ، یک ماده شیمیایی متبلور، شور مزه و بدون بو می باشد که عمدتاً از کلرید سدیم تشکیل شده است. سدیم موجود در نمک به عنوان کاتیون اصلی خارج سلولی نقش اساسی در حفظ تعادل اسید و باز، تنظیم حجم پلاسما، انتقال پیام های عصبی و کارکرد مناسب عصبی- عضلانی

بدن دارد. توصیه مجامع علمی بین المللی آن است که کل نمک مصرفی روزانه افراد (شامل نمک آشکار و پنهان) باید **کمتر از ۵ گرم** باشد. لازم به ذکر است که به دلیل فقر شدید ید در آب و خاک کشور ما و همچنین وجود ناخالصی های فراوان از جمله فلزات سنگین در منابع نمک، همان میزان اندک مصرفی روزانه نیز حتماً باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. با این حال میزان مصرف نمک در کشور ما ۲-۳ برابر مقدار مجاز برآورد شده است. نتایج تحقیقات و بررسی های علمی نشان داده که دریافت زیاد نمک علاوه بر افزایش فشار خون، اثرات زیانبار دیگری نظیر افزایش احتمال بروز سکته قلبی ، سرطان معده و آسم را نیز به همراه دارد. همچنین مصرف زیاد نمک سبب جدا شدن کلسیم از استخوان ها و دفع آن از ادرار میشود و از همین رو زمینه ساز بروز پوکی استخوان می گردد. بنابراین برای کاهش خطر پوکی استخوان مصرف نمک باید کاهش یابد.

در حال حاضر برخی از تولیدکنندگان اقدام به تهیه نمک های کم سدیم نموده اند که در آنها بخشی از کلرید سدیم با کلرید پتاسیم جایگزین شده است. اگرچه اینگونه نمک ها برای برخی افراد و بیماران از جمله مبتلایان به فشار خون مناسب هستند، اما هرگز نمی توان مصرف آن را برای عموم جامعه توصیه نمود، چراکه استفاده از این نوع نمک برای برخی بیماران از جمله مبتلایان به بیماری مزمن کلیه که رژیم غذایی آنها باید محدود از پتاسیم باشد بسیار زیان بار خواهد بود. این نکته از آن جهت حائز اهمیت است که تنظیم تعادل پتاسیم یکی از وظایف اصلی کلیه است و در بیماران کلیوی، امکان دفع پتاسیم اضافی خون به طور کامل فراهم نیست. بنابراین مصرف منابع پتاسیم از جمله نمک های حاوی کلرید پتاسیم، برای این بیماران مناسب نخواهد بود. براین اساس به منظور جلوگیری از خطرات احتمالی مصرف نمک های پتاسیم، مصرف آنها صرفاً باید تحت نظر پزشکان و با تجویز ایشان صورت بگیرد و توزیع آنها ترجیحاً باید از طریق داروخانه ها انجام شود.

گروه بهبود تغذیه جامعه

مرکز بهداشت استان خراسان رضوی