

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



کتابچه آموزشی بسیج ملی تغذیه نمک تصفیه شده ید دار

تهیه و تنظیم : سپیده دولتی - کارشناس دفتر بهبود
تغذیه جامعه

زیر نظر

احمد اسمعیل زاده - مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

زمستان ۱۴۰۲

نمک (سدیم کلراید)

نمک نامی است عام که به کلرور سدیم (ترکیب کلر و سدیم) گفته می‌شود، کلرور سدیم به صورت بلورهای سفید مکعبی شکل با دانه‌های بسیار ریز در طبیعت وجود دارد. نمک طعام محصولی است متبلور، شور مزه و بدون بو که عمدتاً "از کلرور سدیم" تشکیل شده است. نمک به مقدار حدود ۳-۵ گرم در روز (نصف قاشق مرباخوری) مورد نیاز است. (یک قاشق چای خوری نمک حدود ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم در خود دارد).

نمک چه نقشی در بدن دارد؟

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است. این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. به طور مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می‌توان املاح از دست رفته بدن را جبران کرد.

انواع نمک

۱- نمک تصفیه شده ید دار

وزارت بهداشت ظرف ۲۰ سال گذشته برای کاهش شیوع گواتر و اختلالات ناشی از کمبود ید، سیاست افزودن ید به نمک‌های خوراکی را درپیش گرفته و درحال حاضر کلیه کارخانجات تولید کننده موظفند ید را به میزان توصیه شده وزارت بهداشت به نمک‌های خوراکی اضافه کنند. زیرا استفاده از نمک یددار تصفیه شده تنها راه رساندن ید به بدن برای انجام اعمال حیاتی که وابسته به این ریز مغذی است، می‌باشد. نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بیشماری شامل گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده‌زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی، کاهش بهره هوشی همراه است و به این دلیل وزارت بهداشت تاکید بر مصرف نمک یددار تصفیه شده که می‌تواند ید مورد نیاز را به بدن برساند، می‌کند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

نمک‌های تصفیه شده ید دار مشمول دریافت پروانه‌های بهداشتی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تاریخ تولید و انقضاء و استاندارد اجباری می‌باشد. این گونه نمک‌های تصفیه شده یددار فاقد فلزات سنگین شامل سرب، آرسنیک و... (عوامل ایجادکننده سرطان) و ناخالصی‌های محلول مانند گچ و... می‌باشد که به دلیل سفید بودن غیر قابل جداسازی است، می‌باشد. از طرفی میزان محاسبه شده ید در نمک تصفیه شده باعث پیشگیری از بیماری گواتر و به دنبال آن باعث پیشگیری از عقب ماندگی جسمی و ذهنی، سقط جنین و ... خواهد شد. حالا خود قضاوت کنید نمک دریا مصرف کنید و دچار عوارض آن (سرطان، گواتر، عقب افتادگی ذهنی و جسمی، سقط جنین و...) شوید و یا نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید از تمام این عوارض در امان باشید.

۲- نمک دریا :

نمک دریا نمکی است تصفیه نشده که دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان‌زایی آنها به اثبات رسیده است. علاوه برداشتن ناخالصی‌ها، نمک دریا دارای میزان کم ید و یا حتی فاقد ید است که نیاز روزانه به ید را تامین نمی‌کند.

اینکه نمک دریا می‌تواند املاح دیگر مانند منیزیم و کلسیم را تامین کند، درست نیست. زیرا در مقداری که نمک باید مصرف شود (کمتر از ۵ گرم در روز)، مقدار کلسیم و منیزیمی که به بدن می‌رساند آنقدر ناچیز است که کاملاً قابل چشم پوشی است. ضمن اینکه، این املاح را از سایر منابع غذایی می‌توان دریافت کرد و با مصرف نمک یددار تصفیه شده (البته به مقدار کم) هدف این است که ید کافی به مردم کشور رسانده شود.

تبلیغاتی که بطور گسترده در زمینه نمک دریا در فضای مجازی یا توسط برخی از افراد به نام طب سنتی می‌شود، برخلاف سیاست‌های وزارت بهداشت که متولی سلامت مردم کشور است، بوده و طبعا افراد سودجویی که سعی در ترویج مصرف نمک دریا دارند، نه تنها سلامت مردم کشور را به خطر انداخته بلکه موجب برگشت مشکل گواتر، تولد نوزادان با ناهنجاری‌های مادرزادی و بسیاری از پیامدهای زیانبار بهداشتی خواهند بود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

بدیهی است در صورتی نمک دریا می تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، حاوی ید کافی، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشد.

۳- سنگ نمک

نمک از معدن های سنگ نمک با حفر زمین توسط ماشین ها و سپس انفجار و خرد کردن سنگ های نمک به دست می آید. بیشترین مصرف این نوع نمک برای یخ زدایی به کار می رود و این نوع نمک برای مصرف نمی باشد.

۴- نمک صورتی هیمالیا

«نمک صورتی هیمالیا» (Himalayan Pink Salt) حاوی مقادیر کمی آهن اکسید با ترکیب اصلی NaCl است. منابع اصلی این نمک در پنجاب کشور پاکستان است. طعمی سبک تر از نمک معمولی و شیرین تر دارد. بیشتر در غذاهای سرخ کردنی و فروشویی سبزیجات استفاده می شود. نمک های آبی و بنفش نیز در بازار وجود دارد که این رنگها به دلیل وجود برخی عناصر است که موجب ایجاد رنگ در نمک می شود. باید توجه داشت این نوع نمکها تصفیه نشده و فاقد ید کافی هستند و مصرف آنها موجب آسیب به سلامت کلیه و کبد می شود.

عوارض مصرف زیاد نمک

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه‌ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می‌شود، اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا اختلال در کارکرد کلیه‌ها یا یکی از سیستم‌های مربوط به دفع نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام و یا قسمت‌هایی از بدن می‌شود. مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری‌های قلبی - عروقی به ویژه در افرادی که سابقه این بیماری‌ها را در خود یا خانواده دارند، می‌شود. طبق تحقیقات مشخص شده است که دریافت زیاد نمک علاوه بر افزایش فشار خون، اثرات مضر دیگری نظیر سکت قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و ... نیز بر سلامت دارند.

مصرف نمک زیاد، باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می‌شود. کاهش مصرف نمک در این شرایط، حدود ۲ لیتر از مایعات بدن (۲ کیلوگرم از وزن بدن) را کاهش می‌دهد. در بسیاری از زنان که دچار ورم قوزک پا و تنگ شدن انگشتر در دست‌شان هستند، با کاهش مصرف نمک در غذای خود، ورم بسیار کاهش می‌یابد.

با توجه به موارد بالا می‌توان مضرات مصرف زیاد نمک را به شرح زیر خلاصه کرد:

- مصرف زیاد نمک از مهم‌ترین عامل افزایش فشارخون است.
- امروزه با توجه به شیوع بالای بیماری‌های قلبی و عروقی و پرفشاری خون مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از مه‌ترین عوامل خطر در بروز این بیماری‌ها شناخته شده است.
- دریافت زیاد نمک و سدیم و مصرف غذا و تنقلات شور و پرنمک سبب کاهش بازجذب کلسیم از کلیه شده و دفع ادراری آن را افزایش می‌دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است (نمک یک مانع بزرگ برای داشتن اسکلت محکم)

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- مطالعات نشان می‌دهد مصرف مواد غذایی که میزان قابل توجهی از نمک را وارد بدن ما می‌کنند، می‌تواند شانس ابتلا به سرطان معده را در جامعه افزایش دهد. مصرف بالای نمک می‌تواند مخاط معده را تخریب کند و این اتفاق یکی از راه‌های افزایش خطر سرطان معده است. دومین سرطان کشنده در ژاپن سرطان معده می‌باشد زیرا در این کشور مصرف غذاهای شور و دودی بسیار رایج است.

چرا ید مهم است؟

ید یک عنصر اساسی برای تولید هورمون‌های تیروئید و رشد و نمو مغز انسان بوده و کمبود آن یک معضل قدیمی نوع بشر و یکی از شایع‌ترین علل قابل پیشگیری آسیب مغزی در دنیای امروزی است. کمبود ید در رژیم غذایی انسان موجب بروز عوارض گوناگونی می‌گردد که به مجموعه آنها اختلال‌های ناشی از کمبود ید می‌گویند. این اختلال‌ها ممکن است از بزرگی غده تیروئید (گواتر) تا عقب ماندگی فیزیکی و ذهنی (کرتنیسم) را شامل شوند. شناخت بشر از گواتر به هزاران سال قبل و از کرتنیسم به صدها سال قبل بر می‌گردد. قدیمی‌ترین و کم‌خرج‌ترین و موثرترین روش جهت پیشگیری از اختلال‌های ناشی از کمبود ید، استفاده از نمک ید دار است. مزیت نمک ید دار آن است که صرفنظر از وضعیت اقتصادی و اجتماعی، توسط تمام اقشار جامعه و در تمام فصول سال تقریباً به یک نسبت مورد استفاده قرار می‌گیرد. کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی از ده‌ها سال قبل با افزودن ید به نمک و مواد غذایی دیگر توانسته‌اند بطور موثری از عوارض ناشی از کمبود ید در جوامع خود جلوگیری کنند. امروزه تمام کشورهای دنیا از نمک ید دار تصفیه شده استفاده می‌کنند. ید دار کردن نمک در ایران از اواخر دهه ۱۳۷۰ شروع شد و در طی سه دهه مصرف همگانی نمک ید دار توسط خانوارهای ایرانی، معطل کمبود ید در ایران تحت کنترل در آمده است. در طی نزدیک به یک قرن استفاده از نمک ید دار تصفیه شده در کشورهای مختلف دنیا و در طی سی سال در ایران، تاکنون هیچگونه عارضه جانبی حاصل از نمک ید دار تصفیه شده گزارش نشده است و نظر بر اینکه مصرف نمک تصفیه نشده در تقریباً تمام کشورهای دنیا منع گردیده، گزارشاتی هم از عوارض آنها در دست نیست.

آمار و ارقام بیمار یهای منتسب از مصرف زیاد نمک

بیماری‌های قلبی عروقی علت اصلی یک سوم موارد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های مزمن و علت اصلی مرگ در افراد بالای ۳۰ سال و دومین عامل مرگ در افراد ۱۵-۵۹ سال می‌باشد.

بیماری‌های قلبی عروقی شایع‌ترین علت مرگ و میر در جهان است، از طرفی حدود ۸۰ درصد مرگ و میرها در بیماری‌های قلبی-عروقی ناشی از پرفشاری خون، مصرف سیگار و کلسترول بالا می‌باشد. از میان این سه علت پرفشاری خون مهمترین علت مستقیم در مرگ و میر در کل دنیاست. نمک (سدیم) علت اصلی پرفشاری خون می‌باشد. فشار خون به تنهایی باعث حدود ۵۰ درصد از بیماری‌های CV در سراسر جهان می‌شود. در مجموع، ۱۰ تا ۳۰ درصد از بزرگسالان تقریباً در همه کشورها از فشار خون بالا رنج می‌برند، اما ۵۰ تا ۶۰ درصد دیگر اگر فشار خون پایین‌تری داشته باشند، از سلامت بهتری برخوردار خواهند بود. حتی کاهش اندک فشار خون برای این "اکثریت خاموش" خطر حمله قلبی و سکته را کاهش می‌دهد.

براساس برآوردهای موجود میزان دریافت روزانه نمک در کشور ۱۰-۱۵ گرم (۲ برابر مقادیر توصیه شده سازمان جهانی بهداشت، ۵ گرم در روز) می‌باشد.

متوسط مصرف جهانی بزرگسالان ۴۳۱۰ میلی گرم در روز سدیم (معادل ۱۰,۷۸ گرم در روز نمک) است. این بیش از دو برابر توصیه سازمان بهداشت جهانی برای بزرگسالان کمتر از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز سدیم (معادل کمتر از ۵ گرم در روز نمک) است.

اثر اولیه سلامتی مرتبط با رژیم‌های غذایی سرشار از سدیم، افزایش فشار خون، افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان معده، چاقی، پوکی استخوان، بیماری منیر و بیماری کلیوی است.

تخمین زده می‌شود که ۱,۸۹ میلیون مرگ در سال با مصرف بیش از حد سدیم مرتبط است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

کاهش مصرف سدیم یکی از مقرون به صرفه ترین اقدامات برای بهبود سلامت و کاهش بار بیماری های غیرواگیر است: به ازای هر ۱ دلار آمریکا سرمایه گذاری شده در افزایش مداخلات کاهش سدیم، حداقل ۱۲ دلار آمریکا بازگشت خواهد داشت.

در کشورهای توسعه یافته بیشتر از ۸۰٪ نمک مصرفی نمک های پنهان در مواد غذایی می باشد ولی در کشور ما با توجه به الگوی مصرف مواد غذایی ، بیشترین منبع نمک غذاهای خانگی می باشد. با توجه به اینکه نان غلات قوت غالب در کشور ما میباشد روزانه مقادیر زیادی نمک به صورت نا محسوس به بدنمان ورود پیدا می کند.

باورهای نادرست در خصوص نمک

۱- مصرف نمک دریا باعث کاهش فشارخون می‌شود.

پاسخ: تمام نمک‌ها از مولکول‌های سدیم و کلرید تشکیل شده‌اند. سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می‌دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می‌کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی تفاوتی نمی‌کند. تفاوت اصلی نمک دریا و نمک خوراکی در طعم، بافت و فرآوری آنهاست. نمک دریا از آب دریای تبخیر شده بدست می‌آید درحالی که نمک خوراکی معمولی از معادن نمک می‌آید و برای از بین بردن مواد معدنی فرآوری می‌شود. نمک سفره حاوی ید (یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می‌کند) می‌باشد. این درحالی است که نمک دریا تصفیه نشده حاوی ید کمتر و می‌تواند سطوح قابل توجهی از جیوه داشته باشد. لذا مطالعات نشان دادند جیوه در افزایش فشارخون موثر می‌باشد.

۲- نمک دریا و نمک صورتی برای کنترل فشارخون مناسب است.

پاسخ: تمام نمک‌ها از مولکول‌های سدیم و کلرید تشکیل شده‌اند. سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می‌دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می‌کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

تفاوتی نمی‌کند. نمک دریا عمدتاً ترکیباتی هستند تصفیه نشده و دارای عناصر سرب، جیوه و آرسنیک هستند که زمینه ابتلا به بیماری‌هایی همچون سرطان را فراهم می‌سازد. همچنین نمک دریا تصفیه شده اگرچه عناصر سنگین خارج می‌کنند اما حاوی ید (یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می‌کند) نمی‌باشد. این درحالی است که منبع عمده دریافت ید از نمک می‌باشد. نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی‌شماری همراه است، از جمله این عوارض می‌توان به گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی اشاره کرد. لذا توصیه می‌شود به هیچ عنوان از نمک دریا و یا نمک صورتی برای تامین نمک روزانه استفاده نشود.

۳- نمک دریا باعث بهبود بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود و گزینه مناسبی برای طبخ غذا می‌باشد.

پاسخ: تمام نمک‌ها از مولکول‌های سدیم و کلرید تشکیل شده‌اند. سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می‌دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می‌کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی تفاوتی نمی‌کند. تفاوت اصلی نمک دریا و نمک خوراکی در طعم، بافت و فرآوری آنهاست. نمک دریا از آب دریای تبخیر شده بدست می‌آید درحالی که نمک خوراکی معمولی از معادن نمک می‌آید و برای از بین بردن مواد معدنی فرآوری می‌شود. نمک سفره حاوی ید (یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می‌کند) می‌باشد. این درحالی است که نمک دریا تصفیه نشده حاوی ید کمتر و می‌تواند سطوح قابل توجهی از جیوه داشته باشد. لذا مطالعات نشان دادند جیوه در افزایش فشارخون موثر می‌باشد. علاوه بر این، نمک دریا عمدتاً ترکیباتی هستند تصفیه نشده و دارای عناصر سرب، جیوه و آرسنیک هستند که زمینه ابتلا به بیماری‌هایی همچون سرطان را فراهم می‌سازد. انجمن قلب آمریکا میزان نمک مصرفی را برای افراد عادی روزانه ۵/۸ گرم مجاز می‌داند. این درحالی است که میزان نمک مصرفی در کشور ایران حدود ۹/۵۲ گرم در روز است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

زیاده روی در مصرف از هر نوع نمک منجر به فشار خون و بیماری‌های قلبی می‌گردد. همچنین، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی زمانی افزایش می‌یابد که مصرف سدیم از ۵ گرم در روز بیشتر شود.

۴- نمک کوه از نمک تصفیه شده ید دار بهتر است؛ نمک کوه و دریا باعث افزایش فشارخون نمی‌شود و سالم تر است.

پاسخ: نمک کوهی که در معادن و کوه‌ها وجود دارد. محتوای سدیم نمک کوه، دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می‌کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا ویا نمک کوه به جای نمک معمولی تفاوتی نمی‌کند. زیاده روی در مصرف از هر نوع نمک منجر به فشار خون و بیماری‌های قلبی می‌گردد. این درحالی است که هنگام استخراج نمک از معادن، ناخالصی‌هایی وارد آن می‌شود که برای سلامتی انسان بسیار مضر است، از جمله مهم‌ترین ناخالصی‌های همراه با نمک می‌توان به شن، ماسه، خاک، مواد آلاینده‌ای که برای استخراج نمک استفاده شده، مواد محلول همچون سولفات کلسیم و منیزیم و بالاخره فلزات سنگین همچون سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم اشاره کرد. همچنین نمک کوه حاوی ید (یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می‌کند) نمی‌باشد. این درحالی است که منبع عمده دریافت ید از نمک می‌باشد. نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی‌شماری همراه است، از جمله این عوارض می‌توان به گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی اشاره کرد. بنابراین، استفاده از نمک دریا یا نمک کوه به دلیل عدم وجود ید و وجود ناخالصی‌های مضر توصیه به مصرف آن نمی‌شود. لذا توصیه می‌شود تصور کاهش فشار خون به دنبال مصرف این نوع نمک را نداشته باشیم و در صورت مصرف نمک کوه یا دریا بازهم از حداقل نمک در غذاهای خود استفاده نماییم.

۵- بر این باور هستند که نمک رودخانه تأثیری در افزایش فشارخون ندارد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

پاسخ: تمام نمک‌ها از مولکول‌های سدیم و کلرید تشکیل شده‌اند. سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می‌دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می‌کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک رودخانه‌ای به جای نمک معمولی تفاوتی نمی‌کند. علاوه بر این، نمک رودخانه عمدتاً آلودگی‌های فراوانی دارند و نمک رودخانه تصفیه نشده دارای عناصر سرب، جیوه و آرسنیک هستند که زمینه ابتلا به بیماری‌هایی همچون سرطان را فراهم می‌سازد. زیاده روی در مصرف از هر نوع نمک منجر به فشار خون و بیماری‌های قلبی می‌گردد. بنابراین، استفاده از نمک رودخانه به دلیل عدم وجود ید و وجود ناخالصی‌های مضر و توصیه به مصرف آن نمی‌شود.

۶- نمک‌های کارخانه‌ای باعث افزایش فشارخون و بیماری کلیوی می‌شود.

پاسخ: تمام نمک‌ها از مولکول‌های سدیم و کلرید تشکیل شده‌اند. سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می‌دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می‌کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک کارخانه‌ای به جای نمک دریا یا نمک کوهی تفاوتی نمی‌کند. تفاوت اصلی نمک دریا و نمک خوراکی در طعم، بافت و فرآوری آنهاست. نمک دریا از آب دریای تبخیر شده بدست می‌آید درحالی که نمک خوراکی معمولی از معادن نمک می‌آید و برای از بین بردن مواد معدنی فرآوری می‌شود. نمک سفره حاوی ید (یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می‌کند) می‌باشد. این درحالی است که نمک دریا تصفیه نشده حاوی ید کمتر و می‌تواند سطوح قابل توجهی از جیوه داشته باشد. لذا مطالعات نشان دادند جیوه در افزایش فشارخون موثر می‌باشد. علاوه بر این، نمک دریا عمدتاً ترکیباتی هستند تصفیه نشده و دارای عناصر سرب، جیوه و آرسنیک هستند که زمینه ابتلا به بیماری‌هایی همچون سرطان را فراهم می‌سازد. انجمن قلب آمریکا میزان نمک مصرفی را برای افراد عادی روزانه ۵/۸ گرم مجاز می‌داند. این درحالی است که میزان نمک مصرفی در کشور ایران حدود ۹/۵۲ گرم در روز است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

زیاده روی در مصرف از هر نوع نمک منجر به فشار خون و بیماری‌های قلبی می‌گردد. همچنین، اگر مصرف سدیم از ۵ گرم در روز بیشتر شود خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی زمانی افزایش می‌یابد.

۷- خوردن نمک یددار سبب ایجاد بیماری‌های تیروئید می‌شود (در گذشته نمک دریا مصرف می‌شد بیماری‌ها کمتر بود)/مصرف نمک‌های ید دار منجر به اختلالات تیروئید می‌شود.

ید عنصر اصلی سنتز هورمون‌های تیروئیدی در بدن است. این هورمون‌ها برای تنظیم سوخت و ساز، رشد فیزیکی و تکامل سیستم عصبی مورد نیاز هستند. کمبود ید مانع سنتز کافی هورمون‌های تیروئیدی می‌شود و بسته به اینکه کمبود ید در چه زمان و با چه شدتی رخ دهد عوارض متفاوتی از جمله عقب ماندگی ذهنی، گواتر و کم کاری تیروئید خواهد شد. نمک یددار حاصل افزودن ید به نمک خوراکی است که موثر ترین راه تامین ید محسوب می‌شود و قدیمی‌ترین، مناسب‌ترین و کم خرج‌ترین روش جهت پیشگیری از اختلال‌های ناشی از کمبود ید به شمار می‌رود. مزیت نمک یددار آن است که صرف نظر از وضعیت اقتصادی و اجتماعی، توسط تمام اقشار جامعه و در تمام فصول سال تقریباً به یک نسبت مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف منظم نمک ید دار می‌تواند نسل حال و آینده را در برابر عوارض ناشی از کمبود ید حفاظت نماید.

۸- مصرف نمک دریا بهتر از نمک یددار است و بهتر از ابتلا به تیروئید جلوگیری می‌کند. نمک دریا به درمان کم کاری تیروئید کمک می‌کند.

اخیراً بیان می‌شود که نمک دریا نسبت به نمک‌های تصفیه شده یددار سالم‌تر است و خواص درمانی زیادی از جمله تامین املاح بدن و بهبود فشار خون دارد. همین امر باعث تمایل بسیاری از افراد برای استفاده از نمک دریا به جای نمک تصفیه شده یددار شده است. نمک دریا که در اثر تبخیر آب دریا در سواحل دریا انباشته می‌شود، به علت در معرض آفتاب و هوای آزاد قرار گرفتن مقادیر قابل توجهی از ید خود را در اثر تبخیر از دست می‌دهد. بنابراین نمک دریا فاقد مقادیر کافی ید برای تامین نیاز روزانه است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

لازم به ذکر است که استفاده از نمک دریا نه تنها باعث ارتقا سلامتی نمی‌شود، بلکه می‌تواند زمینه ساز بسیاری از بیماری‌ها باشد. نمک دریا دارای انواع ناخالصی از جمله مواد نامحلول مانند شن، ماسه، خاک، گچ، مواد آلوده کننده و فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم است و می‌تواند عوارض نامطلوبی در دستگاه گوارش، کبد، کلیه‌ها، ریه و سایر اندام‌های بدن ایجاد کند و حتی منجر به مسمومیت شود. به علاوه فلزات سنگین به ویژه آرسنیک باعث افزایش خطر بروز سرطان می‌شوند. از دیگر مضرات نمک دریا می‌توان به اختلال در جذب ریز مغذی‌هایی مانند آهن و روی اشاره کرد. همچنین، نمک دریا فاقد ید کافی مطابق با استانداردهای اعلام شده برای پیشگیری از گواتر و اختلالات ناشی از کمبود ید است. آزمایشات نشان می‌دهند که نمک دریا فاقد هرگونه ترکیبات مورد نیاز بدن است. بنابراین از بین انواع نمک، باید از نوع نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد. البته این نکته باید در نظر گرفته شود که به طور کلی از مصرف بیش از حد نمک باید اجتناب شود، چرا که می‌تواند باعث افزایش فشار خون و سایر بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های قلبی و عروقی و پوکی استخوان شود. میزان مجاز مصرف نمک در افراد بزرگسال سالم، طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، کمتر از ۵ گرم در روز در نظر گرفته می‌شود.

۹- افزودن نمک به غذا در اول پخت بهتر از افزودن نمک به غذا در آخر پخت است.

نمک از سدیم و کلر تشکیل شده است. سدیم و کلر دو الکترولیت مورد نیاز برای بدن بوده که در عملکرد بدن تاثیر بسزایی دارند. با این وجود امروزه اثبات شده است که مصرف بیش از حد از نمک (سدیم) می‌تواند منجر به افزایش خطر طیف وسیعی از بیماری‌ها از جمله فشار خون، بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین مرگ زودرس شود. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که هر فرد حداکثر می‌تواند ۲۰۰۰ میلی گرم سدیم معادل با حدود ۵ گرم نمک در روز دریافت نماید. انجمن قلب آمریکا این میزان را ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم بیان کرده است. همچنین بر اساس توصیه‌های انجمن قلب آمریکا دریافت کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم معادل با ۳/۷۵ گرم نمک در روز را ایده آل ترین میزان برای افراد سالم و یا مبتلا به فشار خون بالا می‌باشد. سدیم در بسیاری

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

از مواد غذایی وجود دارد و نیاز بدن با مصرف عادی مواد غذایی تامین می‌شود. لذا باید تا حد امکان از مصرف نمک پرهیز کرد و بیشتر از دیگر ادویه جات برای طعم دار کردن غذا استفاده نمود. همچنین باید توجه کنید در صورت استفاده کردن نمک در طبخ غذا، آن را در انتها اضافه کنید زیرا ید موجود در نمک به حرارت حساس بوده و در صورت اضافه شدن در ابتدای پخت بخش زیادی از آن از بین می‌رود.

۱۰- نمک دریا و یا نمک صورتی یا بنفش مواد معدنی بالاتری نسبت به نمک های یددار دارد.

نمک دریافت حاصل تبخیر آب دریاها می‌باشد. بر خلاف باور عموم مطالعات نشان داده‌اند که نمک دریا نمی‌تواند ید مورد نیاز بدن را تامین کند. کمبود ید منجر به آسیب‌های جبران ناپذیر همچون گواتر و عقب ماندگی رشد جسمی و ذهنی می‌شود. همچنین نمک دریا حاوی ناخالصی‌ها و آلودگی‌های فراوانی از جمله آلودگی با فلزات سنگین می‌باشد که سلامت فرد را به خطر می‌اندازد و زمینه‌ساز سرطان‌ها می‌باشند. ۹۸ درصد ترکیب نمک صورتی همان کلرید سدیم می‌باشد و مابقی آنرا عناصری مانند کلسیم، منیزیم و آهن تشکیل می‌دهد. همچنین این نمک‌ها می‌توانند حاوی مواد مضر از جمله آلومینیوم باشند. تمامی ادعاهای بیان شده برای نمک دریا و نمک صورتی یا بنفش هیچ مبنای علمی نداشته و حقیقت ندارد. در نتیجه باید از نمک تصفیه شده ید دار استفاده نمود و البته که در مصرف آن هم باید احتیاط کرد.

۱۱- ید به عنوان یک ماده شیمیایی در نمک‌های تصفیه شده باعث سرطان می‌شود.

ید از عناصر مورد نیاز برای رشد و عملکرد بدن و همچنین ساخت هورمون‌های تیروئیدی می‌باشد. کمبود ید باعث اختلالات رشد جسمی و ذهنی و همچنین گواتر شود. میزان ید توصیه شده برای افراد بزرگسال ۱۵۰ میکروگرم در روز می‌باشد. این مقدار در زنان باردار و شیرده افزایش می‌یابد. به علت کمبود ید در خاک و آب، محصولات کشاورزی میزان قابل توجهی از ید که بتواند نیازهای روزانه را تامین کند ندارند. لذا غنی‌سازی نمک در ایران و بسیاری از کشورهای دنیا صورت گرفته است. استاندارد غنی سازی ید در نمک ۶۰-۳۰ میکروگرم ید

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

در هر گرم نمک می‌باشد. در نتیجه این میزان غنی‌سازی نمی‌تواند برای سلامت انسان مشکل ساز باشد بلکه از کمبود ید نیز جلوگیری می‌کند. هیچ مطالعه‌ای ارتباط بین مصرف خوراکی ید و خطر سرطان‌ها را نشان نداده است و در نتیجه براساس شواهد موجود نمک‌های تصفیه شده یددار نمی‌توانند باعث سرطان بشوند. آنچه مهم می‌باشد احتیاط در مصرف بالای نمک است زیرا برخی از مطالعات نشان داده‌اند مصرف بالای نمک ممکن است با برخی سرطان‌ها از جمله سرطان معده در ارتباط باشد اما این ارتباط به علت ید موجود در آن نمی‌باشد.

۱۲- نمک‌های کارخانه‌ای باعث افزایش فشارخون و بیماری کلیوی می‌شود.

نمک از دو جزء سدیم و کلر تشکیل شده است. بر هم خوردن تعادل سدیم در بدن در نتیجه افزایش دریافت آن منجر به افزایش فشار خون همچنین بیماری کلیوی می‌شود. لذا مصرف بیش از حد نمک باعث افزایش فشار خون و بیماری‌های کلیوی می‌شوند. با این حال باید توجه داشت که مصرف بیش از حد هر نوعی از نمک (نمک یددار تصفیه شده، نمک دریا، نمک صورتی، سنگ نمک) به علت داشتن سدیم بالا می‌تواند باعث مشکلات کلیوی و فشار خون بالا بشود و این موضوع تنها مختص به نمک‌های کارخانه‌ای نمی‌باشد. لذا توصیه می‌شود میزان مصرف روزانه نمک از ۳-۵ گرم بیشتر نشود و از دیگر ادویه‌جات برای طعم دار کردن غذا استفاده شود. به علاوه باید توجه داشت که نمک‌های کارخانه‌ای همان نمک موجود در طبیعت می‌باشد که ناخالصی‌ها و آلودگی‌های آن گرفته شده و باید به منظور جلوگیری از کمبود ید و عوارض آن غنی شده است. لذا همزمان با رعایت مصرف توصیه شده باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده نمود تا خطرات ناشی از کمبود ید و همچنین آلودگی‌های احتمالی آن برطرف شود.

۱۳- نمک تصفیه مضر و کارخانه‌ای بوده و سمی است و بهتر است نمک سنتی و کوهی و دریا مصرف

شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

پاسخ: نمک تصفیه شده ید دار حاوی مقدار قابل توجهی ید می‌باشد. در حالیکه نمک‌های غیر تصفیه شده همچون نمک سنتی و کوهی و دریا نه تنها حاوی ید نمی‌باشند، بلکه ممکن است حاوی برخی از فلزات سنگین همچون جیوه و سرب نیز باشند. وجود فلزات سنگین در نمک‌های سنتی موجب می‌شود که مصرف متداول آن‌ها خطر مسمومیت با جیوه و سرب و ... را افزایش دهد. علاوه بر این، از آن جا که سرانه مصرف غذاهای دریایی به عنوان منبع اصلی ید غذایی در کشورمان بسیار پایین است، مصرف نمک‌های سنتی به دلیل عدم غنی شدن با ید می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با کمبود ید را افزایش دهد.

۱۴- نمک دریا ، هیمالیا و نمک صورتی برای سلامت بدن مفید است.

در ترکیب اصلی همه نمک‌ها از جمله نمک دریا ، هیمالیا و نمک صورتی سدیم وجود دارد و افزایش دریافت سدیم از هر منبعی می‌تواند منجر به افزایش فشار خون، بیماری‌های قلبی و سکتته شود. نمک هیمالیا حاوی کلسیم، منیزیم، پتاسیم، آهن و سایر مواد معدنی می‌باشد اما مقادیر آن‌ها بسیار اندک بوده و در مقادیر معمول مصرفی این نمک هیچ گونه اثرات مفیدی بر روی سلامتی ندارند. اگرچه نمک صورتی هیمالیا ممکن است به طور طبیعی حاوی مقداری ید باشد، اما مقدار ید آن نسبت به نمک یددار کمتر است. بنابراین، کسانی که کمبود ید دارند یا در معرض کمبود ید هستند، ممکن است در صورت استفاده از نمک صورتی به جای نمک خوراکی علایم کمبود ید در آن‌ها بروز پیدا کند. از سوی دیگر هیچ مطالعه علمی که نشان دهد نمک هیمالیا در مقایسه با سایر نمک‌های رژیمی دارای مزایای سلامتی منحصر به فردی است، وجود ندارد.

۱۵- نمک دریا بهتر و بی ضررتر از نمک یددار و تصفیه شده است.

این تصور که نمک دریا تامین کننده املاح منیزیم، کلسیم و پتاسیم برای بدن بوده و برای سلامتی مفید است کاملاً نادرست می‌باشد زیرا در مقدار نمک دریایی که روزانه مصرف می‌شود مقادیر این املاح بسیار ناچیز بوده و قابل چشم پوشی است. نمک دریا حاوی انواع ناخالصی‌ها و فلزات سنگین از قبیل سرب، جیوه، آرسنیک

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

می باشد که می تواند باعث بروز بیماری های گوارشی، کبدی، کلیوی و سرطان شود. از سوی دیگر نمک دریا در مقایسه با نمک تصفیه شده مقدار ید کمتری دارد و مصرف آن ممکن است منجر به کم کاری تیروئید در بزرگسالان و عقب افتادگی ذهنی و جسمی در کودکان شود. بنابراین همه افراد باید از نمک ید در تصفیه شده که ناخالصی های آن گرفته شده استفاده کنند.

۱۶- در کارخانه ها برای سفید کردن نمک از وایتکس استفاده می کنند.

پاسخ: در فرآیند تهیه نمک طعام در کارخانجات، ابتدا سنگ نمک را آسیاب می کنند. سپس به ترتیب مراحل انحلال، تصفیه و ایجاد محلول اشباع، صاف کردن محلول نمک، ایجاد محلول فوق اشباع و حذف یون سولفات، آب گیری از نمک، ید زنی و خشک کردن صورت می گیرد. پس همانطور که ذکر شد در هیچ کدام از مراحل تهیه نمک طعام در کارخانه ها از وایتکس استفاده نمی شود و بهتر است به جای نمک های غیر کارخانه ای، از نمک های ید دار کارخانه ای استفاده شود.

پیام‌های تغذیه‌ای در مورد مصرف نمک

- ۱- مصرف نمک ید دار در حد توصیه شده برای تمام افراد جامعه ضروری بوده و با هیچگونه عارضه همراه نیست.
- ۲- نمک ید دار باعث سقط جنین و سرطان نمی‌شود، بلکه سبب می‌شود که از بروز گواتر و اختلال در رشد مغزی ناشی از کمبود ید در جنین و نوزاد و در نتیجه کاهش یادگیری و ضریب هوشی کودکان و جوانان کشور جلوگیری نماید.
- ۳- مصرف متعارف نمک ید دار با کم کاری یا پر کاری تیروئید همراه نیست.
- ۴- مصرف نمک دریاچه و سنگ نمک به دلیل وجود ذرات سمی و ناخالصی‌های مضر، ممنوع است.
- ۵- ید برای عملکرد تیروئید ضروری است و تنها منبع دریافت آن نمک تصفیه شده ید دار است پس همه افراد باید روزانه از نمک تصفیه یددار البته به مقدار کم مصرف کنند.
- ۶- نمک‌های رنگی به دلیل وجود فلزات سمی مضر هستند و مصرف آنها ممنوع است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- ۷- نمک دریا مثل دیگر نمک‌ها حاوی سدیم هستند و سدیم باعث افزایش فشار خون می‌شوند پس مصرف بیش از حد تمامی نمک‌ها باعث افزایش فشارخون می‌شوند.
- ۸- کمبود ید باعث کاهش بهره هوشی کودکان می‌شود. پس برای تامین این عنصر ضروری فقط از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید.
- ۹- مصرف نمک، بیش از نیاز بدن سبب بالا رفتن فشار خون می‌شود. افراد دچار فشار خون بالا شانس بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی دارند.
- ۱۰- زنان باردار برای حفظ سلامت خود و جنین شان باید از نمک تصفیه شده ید دار استفاده کنند.
- ۱۱- مصرف نمک‌های فاقد ید کافی و تصفیه نشده در زنان باردار می‌تواند منجر به تولد کودک با کم کاری تیروئید شود.
- ۱۲- اگر مصرف کننده نمک دریا یا نمک‌های رنگی تصفیه نشده هستید در معرض خطر کم کاری تیروئید، بیماری‌های کبدی و کلیه قرار دارید.
- ۱۳- ید برای رشد و تکامل کودکان ضروری است پس برای تامین این عنصر ضروری فقط از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید.
- ۱۴- انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس، کالباس، چیپس، پفک و آجیل شور مقدار زیادی نمک دارند.
- ۱۵- هنگام طبخ غذا، برای حفظ ید نمک در غذا در دقایق پایانی پخت نمک را به آن اضافه کنید.
- ۱۶- سرسفره از نمکدان استفاده نکنیم.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- ۱۷- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنیم.
- ۱۸- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنیم.
- ۱۹- برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.
- ۲۰- نمک کم مصرف کنید. ولی برای همان مقدار کم باید از نمک یددار استفاده کنید.
- ۲۱- نمک یددار را در ظرف‌های سربسته و دور از نور و رطوبت نگهداری کنید تا ید موجود در آن از بین نرود.
- ۲۲- ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید.
- ۲۳- به غذای کودک زیر یک سال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.
- ۲۴- در افرادی که در طول زندگی خود غذاهای شور و پرنمک مصرف کرده‌اند شانس افزایش فشار خون بیشتر است.
- ۲۵- مصرف زیاد نمک از مهمترین عوامل افزایش فشار خون است. نمک کم مصرف کنید.
- ۲۶- مصرف زیاد نمک خطر پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. برای حفظ استخوانیتان نمک کم مصرف کنید.
- ۲۷- افرادی که غذاهای پر نمک و شور می‌خورند شانس بیشتری برای ابتلا به سرطان معده دارند. مراقب میزان نمک مصرفیتان باشید.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۲۸- جوش شیرین که برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می‌رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت بیماری، محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.

۲۹- تبدیل سدیم غذا به نمک: در برچسب بعضی مواد غذایی هم مقدار سدیم موجود در 100 گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدار سدیم به نمک بایستی آن را در عدد ۲,۵ ضرب کنید.

۳۰- کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از ۵ گرم یعنی کمتر از یک قاشق مرباخوری باشد. این مقدار شامل نمکی که بطور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می‌شود

۳۱- قبل از اضافه کردن نمک غذا را بچشید. گاهی اوقات افراد از روی عادت نمک اضافه می‌کنند، به یاد داشته باشید که ابتدا غذای خود را بچشید.

۳۲- نمکدان را از روی میز بردارید. بنابراین کمتر احتمال دارد که وسوسه شوید.

۳۳- برای کاهش مصرف نمک تسلیم نشوید، اگر غذای کم نمک برای شروع طعم ملایمی دارد، تسلیم نشوید. بعد از چند هفته جوانه‌های چشایی شما تنظیم می‌شود و شروع به لذت بردن از غذای کم نمک می‌کنید.

۳۴- سس‌های سالاد و سس کچاب حاوی قند و نمک هستند، مصرف آنها را محدود کنید.