



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت
واحد بهبود تغذیه جامعه



بسیج ملی کاهش مصرف نمک

مصرف نمک در ایران

○ ایران یکی از پر مصرف‌ترین کشورهاست که میانگین روزانه مصرف نمک مردم آن ۲-۳ برابر استاندارد جهانی است.

○ طبق نظر محققان میزان مصرف نمک در ایران حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز است که این میزان بسیار بیشتر از حد استاندارد مصرف نمک (۵ گرم) است.

ما دو برابر استانداردهای جهانی غذایمان را شور می‌کنیم

نمک عامل افزایش فشار خون ...

- مصرف زیاد نمک از مهمترین عوامل فشارخون بالا است.
- امروزه با توجه به شیوع بالای بیماری های قلبی و عروقی و پرفشاری خون مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز این بیماری ها شناخته شده است.
- تحقیقات نشان می دهد که شیوع فشار خون بالا در کشورهایی که دریافت بالای نمک دارند بیشتر است.



ذائقه سازی در دوران کودکی

- ذائقه هر فرد از دوران کودکی شکل می گیرد، بنابراین تلاش خانواده در جهت ذائقه سازی سالم در کودکان از اهمیت بسزایی برخوردار است.
- ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید.
- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.
- انواع محصولات غذایی مثل سوسیس، کالباس، کنسروها، خیارشور، تنقلات شور مثل چیپس و انواع فراورده های غلات حجیم شده و انواع سس ها حاوی مقادیر زیادی نمک هستند. از دادن این محصولات به کودکان اجتناب کنید.

نمک یک مانع بزرگ برای داشتن استخوان محکم!!!

- ◆ یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است.
- ◆ کاهش تراکم توده ی استخوان به دنبال دریافت زیاد نمک در زنان یائسه بیشتر از سایر زنان میباشد
- ◆ دریافت زیاد نمک و مصرف غذا و تنقلات شور و پر نمک سبب کاهش باز جذب کلسیم از کلیه شده و دفع ادراری آن را افزایش می دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است.
- ◆ مصرف بیش از ۵ گرم نمک در روز اثر مهمی بر کاهش تراکم استخوان دارد.



سرطان معده ارمغان مصرف زیاد نمک

- در کشور ما سرطان معده از سرطان های شایع می باشد.
- مصرف زیاد نمک می تواند مخاط معده را تخریب کند و این اتفاق یکی از راه های افزایش خطر سرطان معده است.
- همیشه مصرف بالای نمک به معنی شور کردن غذاها نیست، بلکه درصد بالایی از نمکی که روزانه مصرف می کنیم، نمک پنهان است که در درون مواد غذایی گوناگون وجود دارد.
- نان، انواع گوشت های فرآوری شده مانند همبرگر و سوسیس، کالباس، گوشت و ماهی نمک سود شده و همچنین خیار شور، انواع ترشی ها و شورها، پنیر، خشکبار بوداده نمک زیادی دارند.

بر اساس مطالعات شانس ابتلا به سرطان در کسانی که روزانه ۱۲ تا ۱۵ گرم نمک مصرف می کنند، بیشتر است.

اهمیت کاهش مصرف نمک در سلامت کودکان

- عادات غذایی در دوران کودکی به ویژه سنین ۵-۲ سالگی شکل می گیرد و با توجه به اینکه سلیقه های غذایی در این دوران پایه گذاری شده و تا سال ها پایدار می ماند ، بنابراین عادات غذایی سالم را باید از دوران کودکی پایه ریزی نمود.
- یکی از راههای کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا در کودکان ، کاهش دریافت نمک مصرفی آنهاست .
- محیط خانواده (خواهر و برادران بزرگتر، عادات و رفتار غذایی والدین، محیط صرف غذا) ، مسائل اجتماعی (اشتغال مادران، صرف حداقل یک وعده غذا یا بیشتر در مهد کودک، مدرسه ، استفاده از غذاهای آماده و...) و پیام های رسانه ها به ویژه تبلیغات تلویزیونی نقش مهمی در دریافت و عادات غذایی کودکان دارند.
- برای کودکان حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف نمک کمتر از ۳ گرم در روز است و باید همین مقدار از نمک ید دار تصفیه شده باشد.
- ید یکی از مواد مغذی ضروری برای رشد و تکامل کودکان است و کمبود آن موجب کاهش بهره هوشی می شود.
- در غذای کمکی کودک از نمک در تهیه ، پخت و هنگام دادن غذا به کودک کمتر استفاده کنید تا ذائقه او به طعم شور عادت نکند.

توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک در کودکان بالاتر از یکسال:

- غذای خانواده را با نمک کم تهیه کنید.
- از گذاشتن نمکدان در سفره خودداری کنید.
- از سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع ؛ مرزه؛ ترخون ؛ ریحان و ...) یا سیر، پیاز، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.
- مصرف سوپ های آماده، سس ها و محصولات فرآیند شده مثل فست فودها (پیتزا، همبرگر، سوسیس و کالباس و...) را در برنامه غذایی کودکان به حداقل برسانید.
- مصرف انواع شورها و ترشی ها در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید.
- از گذاشتن تنقلات شور (فراورده های غلات حجیم شده، چیپس، چوب شور، و سایر تنقلات کم ارزش غذایی و شور) در برنامه غذایی کودک اجتناب کنید.
- از ذرت و حبوبات بو داده خانگی کم نمک مانند عدس برشته شده کم نمک، مغزها مانند گردو، فندق، بادام (خام و بدون نمک) به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه استفاده کنید.
- از پنیر و دوغ کم نمک در برنامه غذایی روزانه کودکان استفاده کنید.

چگونه میزان نمک مصرفی خود را کنترل کنیم؟

- هنگام طبخ غذا، مقدار نمک کمتری اضافه کنید.
- از آوردن نمکدان بر سر سفره غذا خودداری کنید.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنید.
- 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.
- مصرف آجیل شور، چیپس، فراورده های غلات حجیم شده، انواع شور و ترشی، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.
- جوش شیرین که برای ورا آمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت بیماری، محدودیت مصرف نمک دارند مصرف محصولات غذایی که جوش شیرین دارند هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.
- در برچسب بعضی مواد غذایی مقدار سدیم موجود در ۱۰۰ گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدار سدیم به نمک بایستی آن را در عدد ۲,۵ ضرب کنید.