

بی تو هرگز، باتو شاید

با همه مضراتی که برای نمک گفته می شود نمی توان آن را کامل از رژیم غذایی حذف کرد

معصومه متین نژاد | از نمک به عنوان یکی از سه ماده حیاتی در طبیعت و بدن یاد می شود که نبود یا کمبود آن با وجود همه مضراتی که این روزها درباره آن می شنویم، سبب اختلالات بسیاری در بدن می شود. این به معنای آن است که نباید آن را به طور کامل از رژیم غذایی حذف کرد. هر چند مصرف آن اما و اگرهای زیادی دارد که مانند هر ماده غذایی دیگری باید رعایت شود. نکاتی که امروز می خواهیم یک بار دیگر به مناسبت روز جهانی نمک آن ها را با هم مرور کنیم.

ارزش غذایی نمک در ۱۰۰ گرم

نام	مقدار (میلی گرم)
فلورید	۰/۰۰۲
سلنیوم	۰/۱
منگنز	۰/۱
مس	۰/۰۳
پتاسیم	۸
سدیم	۳۸۸۰۰
روی	۰/۱
کلسیم	۲۴
آهن	۰/۳۳
منیزیم	۱
آب	۰/۲ گرم

نمک های امروزی و دیروزی

در گذشته، نمک افزون بر آنکه یک طعم دهنده و نگه دارنده بود، یک ماده غذایی کامل هم محسوب می شد. در حالی که نمک های امروزی این چنین نیستند.

- نمک های دیروزی = ترکیبی از یون های سدیم، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، ید، منگنز، روی و ...
- نمک های امروزی = ترکیبی از دو یون کلرید و سدیم + ید

نمک دریا بهتر است یا صنعتی؟

صرف نظر از تقلبی یا اصل بودن نمک هایی که به اسم نمک دریا فروخته می شوند، باید گفت نمکی که از خشک کردن آب دریا یا دریاچه های جلگه های کویری به دست می آید، نمکی کامل و مفید برای بدن است ولی این نمک ها ناخالصی ها و فلزات سنگین و سمی زیادی دارند که برای بدن مضر هستند و خود ما آن ها را بر اثر غفلت وارد چرخه طبیعت کرده ایم.



خواص بی نظیر نمک



حفظ تعادل مقدار قند خون



خارج کردن اسید پتیه زیادی از بدن



ثابت کردن ضربان غیرعادی قلب



تنظیم فشار خون



کمک به سلول های عصبی و پیام رسان



تنظیم خواب بدن



دارا بودن خاصیت آنتی هیستامینی



فراهم آوردن انرژی لازم برای بدن



کمک به ساخت و ساز سلول های استخوانی



جلوگیری از ریزش براق در خواب



جلوگیری از گرفتگی عضلانی



جذب مواد مغذی

کلرید پتاسیم

یکی از مهم ترین جایگزین های نمک معمولی، نمک غنی شده با پتاسیم یا همان کلرید پتاسیم است.

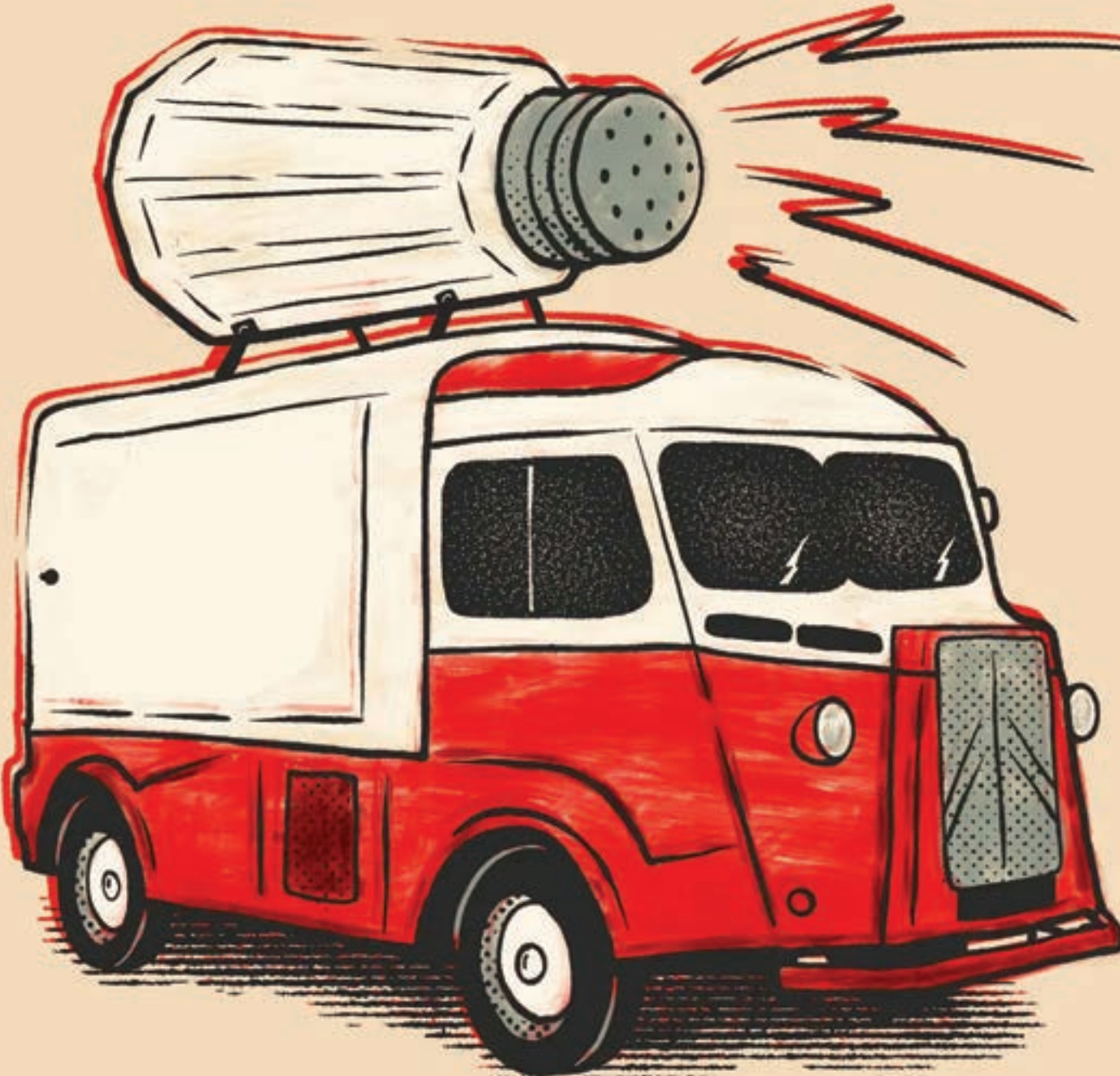
۵۰٪

فشار خون بالا به تنهایی سبب ۵۰ درصد از بیماری های قلبی عروقی در سراسر جهان است.

میزان نمک مصرفی روزانه

سن	نمک مصرفی
کمتر از یک سال	۱ گرم کمتر
یک تا ۳ سال	۲ گرم کمتر
۴ تا ۶ سال	۳ گرم کمتر
۷ تا ۱۰ سال	۵ گرم کمتر
۱۱ سال بیشتر	۶ گرم کمتر

* مقدار نمک یاد شده، نیازی کلی بدن است. نیازی نیست که مستقیم وارد بدن شود و می تواند از هر طریقی مانند غذای مصرفی روزانه، آب و تنقلات جذب شود.



۱,۹۰۰,۰۰۰ مرگ

بر اساس برآوردهای سازمان جهانی بهداشت هر ساله یک میلیون و ۹۰۰ هزار مرگ در سراسر جهان بر اثر مصرف بیش از حد نمک رخ می دهد.

۲ برابر

میانگین روزانه مصرف نمک در ایران ۲ برابر استانداردهای جهانی و حدود ۱۵۱ گرم است.

۶ کیلوگرم

سرانه مصرف سالیانه نمک هر ایرانی ۶ کیلوگرم است.

ویژگی های نمک خوب

- شفاف باشد
- تلخ نباشد
- گلورازند
- سفید باشد
- مواد آلاینده نداشته باشد
- فسیل حیوانات داخلش نباشد.
- از این رو باید نمکی را که از معادن سنگ نمک استخراج می شود، بهترین نمک دانست.

عوارض مصرف زیاد نمک

نمک هم مانند هر ماده غذایی دیگر مصرف دارو، مصرف متوسط غذا و مصرف زیادش برای بدن حکم سم را دارد. در ادامه به برخی از این عوارض اشاره شده است.

- افزایش فشار خون
- مصرف بی رویه نمک سبب ابتلا به بیماری فشار خون می شود.

بیماری های قلبی عروقی

مصرف زیاد نمک می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی مانند سکته و حمله قلبی را افزایش دهد.

سرطان معده

مصرف زیاد نمک می تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.

بیماری های کلیوی

مصرف زیاد نمک می تواند به کلیه ها آسیب برساند و خطر ابتلا به بیماری های کلیوی را افزایش دهد.



توصیه دینی به مصرف نمک

یکی از توصیه های بسیار خوب تغذیه ای، شروع و پایان غذا خوردن با نمک است. میزان نمکی که ما از این طریق دریافت می کنیم، در حد چند میلی گرم و بسیار اندک است و اصلاً نباید نگران ازدیادش در بدن بود. البته به شرطی که از سهمیه روزانه مان آن را کم کنیم. برخی علت های این توصیه از این قرار است:

- ضد عفونی کردن محیط دهان
- تحریک غدد بزاقی و معده
- هضم زودتر و راحت تر غذا در ترکیب با نمک

چند توصیه برای کاهش مصرف نمک

- غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، سیب زمینی سرخ شده، سس گوجه فرنگی، گوشت های نمک زده، کنسروها و سوپ های آماده را کمتر مصرف کنید.
- از جایگزین های نمک برای مزه دار کردن غذا استفاده کنید، مانند پودر سیر، سبزیجات خشک، آب لیموی تازه یا لیموترش، رزماری، زنجبیل، فلفل سیاه و قرمز.
- برچسب اطلاعات غذایی را پیش از خرید مطالعه و مواد غذایی با برچسب کم نمک و بی نمک را انتخاب کنید.
- همیشه مصرف بالای نمک به معنی شور بودن غذا روزانه نیست، بلکه درصد بالایی از نمکی که روزانه مصرف می کنیم، نمک پنهان است که در درون مواد غذایی گوناگون مانند نان، پنیر، گوشت های فراوری شده مانند همبرگر و سوسیس وجود دارد.
- در انتخاب و مصرف انواع تنقلات، ترشی ها، آجیل ها و مغز دانه ها دقت کنید.
- به غذای کودک زیر یک سال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

نمک در مبانی طب سنتی

طبیعت نمک = گرم و خشک

خاصیت نمک

- مصرف آن سردی و تری را از بدن، به ویژه مغز برطرف می کند.
- بسیاری از بیماری های جسمی و روانی را که به علت سردی و تری در بدن ایجاد می شود از بین می برد.
- برطرف کننده بلغم، سودا و صفرا و بازکننده انسداد است.
- غذای سرد را اصلاح، طعم غذا، سبزی ها و گوشت را نیکو و اشتها را زیاد می کند.
- سبب شفافیت پوست می شود.

مصارف غیر خوراکی

در درمان بیماری های بسیاری مانند بیماری های قارچی و پوستی، درد های عضلانی و مفصلی، رفع خستگی و استرس، همچنین بهبود پینه و ترک دست و پا معجزه می کنند.

روش های استفاده

- برای استفاده از خواص نمک های سنتی باید مقداری از آن را درون ظرفی حل کرد و چند دقیقه ای عضو دردناک و آسیب دیده را در آن قرار داد.
- مقداری از نمک را درون کیسه ای ریخت و گرما داد، سپس روی عضو دردناک گذاشت.
- برای رفع خستگی و بیماری های پوستی نیز می توان مقداری از این نمک ها را درون وان حمام حل کرد و چند دقیقه ای در آن دراز کشید.

