

شور سلامتی مان را در نیاوریم

هشدار! مصرف بیش از اندازه نمک آسیب زیادی برایتان به همراه دارد

۵ گرم

سرانه نمک مصرفی برای هر فرد در کشورمان حدود ۵گرم (معادل تقریبی یک قاشق چای خوری) در روز است. در حالی که این رقم در ایران روزانه حدود ۱۰ تا ۱۲گرم است.



توجه!

افراد بالای ۵۰ سال و همچنین بیماران قلبی باید حدود ۳گرم در روز، یعنی نصف قاشق چای خوری نمک مصرف کنند.



نکته:

میانگین روزانه مصرف نمک در ایران ۲ برابر استاندارد های جهانی است.



نمک زیادی = فشار خون

سدیم یک ماده معدنی است که بدن برای داشتن عملکرد صحیح به آن نیاز دارد. این ماده عملکرد عضلات و اعصاب را تنظیم و به کنترل فشار خون کمک می کند. با این حال مصرف بیش از اندازه نمک سبب بیماری فشار خون می شود.



سم سفید



در علم تغذیه از نمک و شکر به سم سفید یاد می شود.

نمک های امروزی و دیروزی



در گذشته نمک افزون بر آنکه یک طعم دهنده و نگه دارنده بود، یک ماده غذایی ضروری 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 دویون کلرید و سدیم + ید

۶ گرم طلایی



کاهش مصرف ۶گرم نمک در روز سبب کاهش ۲۴ درصدی سکنه های مغزی و کاهش ۱۸ درصدی سکنه های قلبی می شود.

۵۰ درصد



با مصرف نان، پنیر، رب گوجه، سس و انواع فست فودها، ۵۰ درصد نمک فراوری شده وارد بدن می شود.

نمک به روایت طب سنتی

طبیعت نمک، گرم و خشک است و مصرف آن سردی و تری را از بدن، به ویژه مغز برطرف می کند و بسیاری از بیماری های جسمی و روانی را از بین می برد. از نظر طب سنتی نمک 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 و سبب شفافیت پوست می شود.



عوارض مصرف نمک بر اندام های بدن



قلب ایجاد کمبود اکسیژن و مواد مغذی = درد در ناحیه سینه.

کلیه اختلال در کارکرد کلیه ها = ورم کلیه ها و از کار افتادن آن ها

مغز مسدود شدن شریان های منتهی به مغز = زوال عقل

رگ های خونی افزایش فشار خون = گشاد شدن، چسب ناک، گره خوردن یا ترکیدن رگ ها



کاربردهای غیر خوراکی نمک

- ♦ دهان شویه طبیعی (مخلوط آب و نمک)
- ♦ خاموش کردن آتش با منشأ روغن (پاشیدن نمک روی آتش به جای آب)
- ♦ برق انداختن ظروف مسی (ترکیب نمک + آب لیمو)
- ♦ پیشگیری از چکه کردن شمع (شمع را برای چند ساعت در محلول غلیظ نمک قرار دهید و بعد از خشک شدن روشنش کنید)
- ♦ از بین بردن بوی بد کفش (پاشیدن نمک در کفش)
- ♦ رفع کلودرد (قرقره کردن)
- ♦ از بین بردن لک لباس (دولیترا آب را با ۱/۴ لیوان سرکه و نمک ترکیب کنید)
- ♦ از بین بردن بوی پیاز از دست (دست های مرطوب را با نمک به هم بمالیم)
- ♦ تمیز کردن اتو (کمی نمک روی کاغذ پیاشیم و اتو را روی نمک ها بکشیم)

نان و نمک!

با خوردن ۳۱۰ گرم نان در روز، انسان ۵گرم نمک مجاز خود را دریافت می کند.



۸۴ عنصر در سنگ نمک

۸۴ عنصر مورد نیاز بدن در این نوع نمک خوراکی موجود است.



سالم ترین نمک کدام است؟



نمک هایی که فاقد مواد افزودنی هستند سالم محسوب می شوند. طب سنتی، بهترین نمک را سنگ نمک شفاف و سفید معرفی می کند، اما مصرف این نوع نمک در کشور ما خیلی کم است.

شاید نمک دریا



متخصصان طب سنتی، نمک دریا را ماده ای طبیعی می دانند که برای بدن مفید است. اما نتایج بسیاری از تحقیقات ثابت کرده است که این نوع نمک در مجاورت لاشه موجودات دریایی و ضایعات کارخانجات بوده و دارای فلزات سنگین و سرطان زاست.

کم و کسری های نمکی

حذف کامل نمک طبیعی آثار منفی به دنبال دارد و باعث بروز بیماری های زیر می شود:

- ♦ مقاومت به انسولین
- ♦ افزایش ذخیره چربی در بدن
- ♦ خطر ابتلا به دیابت
- ♦ به خطر افتادن عملکرد کلیه ها
- ♦ افزایش کلسترول در بدن



ویژگی های نمک خوب



شفاف باشد
تلخ نباشد
گلوراز نزند
سفید باشد
مواد آلاینده نداشته باشد
لاشه موجودات ریز داخلش نباشد.



توجه!

نمکی که از معادن سنگ نمک استخراج می شود، بهترین نمک است.

توصیه دینی را جدی بگیریم

توصیه های دینی زیادی برای مصرف نمک شده است که مهم ترین آن ها شروع و پایان غذا خوردن با نمک (به شرطی که به اندازه مجاز باشد) است زیرا فواید این کار نتایج زیر را به بار می آورد:

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



دنبال جایگزین بگردیم

مصرف دیگر ادویه های معطر و خوش طعم می تواند جایگزین خوبی برای نمک باشد. به عنوان نمونه، سیر، سرشار از انواع ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست. **پودر پیاز**، خاصیت های کمتری در مقایسه با پیاز دارد، اما مواد مغذی موجود در آن جایگزین خوبی برای عطر و طعم غذا است. **زیره**، مقدار کمی زیره در غذا به جای نمک می تواند عطر و طعمی مطبوع به آن ببخشد. **زردچوبه**، سرشار از آنتی اکسیدان هاست. **فلفل سیاه**، با فشار خون بالا مبارزه می کند و با گذشت زمان عملکرد کلیه ها را با تحریک دفع مایعات ارتقا می بخشد. **زنجبیل**، به دلیل ویژگی های ضد التهاب، گوارشی و آنتی اکسیدانی یک گزینه عالی دیگر برای کاهش مصرف نمک است.