

## آیا تاکنون به نمک مصرفی روزانه خود فکر کرده ایم؟



در صد گرم یک محصول غذایی بیشتر از ۱/۵ گرم نمک وجود داشته باشد، پرنمک و اگر این مقدار کمتر از ۰/۳ گرم باشد کم نمک تعریف می شود.

۵- کاهش مصرف منابع عمده نمک از جمله تنقلات شورمانند چیپس و پفک، انواع ساندویچ ها مانند سوسیس و کالباس، سس کچاپ، انواع شور مانند خیارشور، کلم شور، آجیل ها و مغز های شور و ترشی ها

### تبلیغات نمک دریا و سنگ نمک به عنوان نمک طبیعی مفید

#### یا مضر؟؟؟

در کشور ایران و استان کردستان بهترین راه دریافت ید مورد نیاز بدن استفاده از نمک یددار تصفیه شده می باشد. متأسفانه تبلیغات ناآگاهانه و وسیع انواع نمک های سنگ و نمک دریا با عنوان نمک های طبیعی و داشتن خواص درمانی و عدم تاثیر مصرف در بیماران دارای فشار خون بالا بیماران قلبی، دیابتی و زنان باردار و هزار و یک خاصیت غیرواقع، غیرمنطقی و غیر علمی به عنوان یک تهدید جدی برای هم وطنان شده است.

#### چند نکته در مورد نمک یددار تصفیه شده:

\* نمک تصفیه نمکی است کاملاً "بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است.

\* توصیه می شود نمک مصرفی از نوع ید دار و تصفیه شده و به مقدار کم باشد.

\* از خرید هرگونه نمک با عنوان نمک صنعتی جهت مصرف خانوار جدا خودداری شود.

\* برای حفظ ید در نمک تصفیه شده، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظروف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه ای رنگی نگهداری کرد.

\* جهت حفظ ید نمک آن را در انتهای پخت به غذا اضافه نمائید.

\* در هنگام خرید همواره به تاریخ تولید و انقضای مصرف نمک، وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت نمک یددار تصفیه شده روی بسته بندی دقت نمائید.

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. مطابق بررسی های صورت گرفته مصرف روزانه نمک در هر فرد ایرانی حدود ۱۰-۱۲ گرم می باشد که این میزان بنا به توصیه سازمان ها و منابع علمی بین المللی بایستی به ۳ الی ۵ گرم در روز کاهش پیدا کند.

برای کاهش نمک دریافتی روزانه خود به کمتر از ۵ گرم رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- سر سفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذایتان حذف کنید.

۲- 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.

۳- سهم روزانه نمک مصرفی اعضای خانواده خود را قبل از شروع پخت و پز مشخص نمائید. به طور مثال میزان نمک مصرفی یک خانواده ۴ نفره با احتساب ۲،۵ گرم برای هر نفر، ۱۰ گرم (کمتر از یک قاشق غذاخوری سرصاف) در یک روز می باشد ۲،۵ گرم مابقی برای هر نفر از سایر مواد غذایی مانند نان، دوغ، پنیر و... تامین میگردد. از یک جهت دیگر نیز می توان به میزان نمک مصرفی خود نیز توجه کنیم: مدت زمان مصرف یک بسته نمک مصرفی ۵۰۰ گرمی با احتساب ۱۰ گرم در روز برای یک خانواده ۴ نفری، حدود ۵۰ روز می باشد.

۴- در هنگام خرید مواد غذایی به برچسب تغذیه ای آن در خصوص نمک توجه فرمائید. براساس توصیه سازمان جهانی بهداشت اگر

