

# نمک قاتل پنهان انسان

آذر 19, 1392

نمک یکی از مواد غذایی ضروری برای بدن است و به عملکرد صحیح بدن و مغز کمک می‌کند. اما مصرف زیاد نمک می‌تواند خطرات بیشماری را برای بدن داشته باشد. این خطرات در افرادی که فشار خون بالایی دارند، به مراتب بیشتر است.

## اثرات مفید نمک برای بدن:

- 1- بیشترین اثر مفید نمک، ثابت کردن ضربان غیر عادی قلب است و به تنظیم فشار خون می‌کمک می‌کند.
- 2- خارج کردن اسیدپتته زیاده که در بدن به وجود آمده است.
- 3- حفظ تعادل مقدار قند خون
- 4- فراهم ساختن انرژی لازم برای بدن
- 5- کمک به عملکرد صحیح سلول‌های عصبی
- 6- جذب مواد مغذی
- 7- صاف و نرم کردن حنجره و جلوگیری از چسبناک شدن مخاط که معمولاً در تنگی نفس دیده می‌شود.
- 8- برای بیماری زکام و سینوزیت بسیار مفید است.
- 9- نمک یک آنتی‌هیستامین طبیعی می‌باشد.
- 10- جلوگیری از کرامپ یا گرفتگی عضلانی
- 11- جلوگیری از ریزش بزاق در حین خوابیدن
- 12- برای ساخت استخوان مهم است. یکی از مهم‌ترین دلایل پوکی استخوان، کمبود نمک و آب می‌باشد.
- 13- برای تنظیم خواب مهم است و به عنوان یک هیپنوتیسم طبیعی عمل می‌کند.
- 14- نمک قسمتی از درمان بیماران دیابتی می‌باشد.

15- استفاده از نمک بر روی زبان، موجب توقف سرفه های خشک می شود.

## با این همه خواص مفید، چرا نمک زیاد، برای بدن مضر است؟

هر گرم نمکی که اضافه بر نیاز بدن مصرف می‌کنیم، ما را به مرگ نزدیکتر می‌کند. درحالیکه نیاز روزانه بدن ما بیش از 1.5 گرم نمک نیست، متوسط مصرف نمک در سراسر جهان حدود شش برابر این مقدار است!

نمکی که در غذاهای ما پنهان است، در سراسر جهان میلیون‌ها انسان را به کام مرگ می‌کشاند. کاهش نمک موجود در رژیم غذایی، نه تنها موجب بالا رفتن سلامت عمومی می‌شود، بلکه ساده‌ترین و ارزان‌ترین راه نجات جان انسان‌هاست. با این وجود، چرا تلاش‌هایی که برای کاهش نمک در رژیم غذایی صورت می‌گیرند، اغلب با مخالفت و مقاومت مواجه می‌شوند؟

کاهش مصرف نمک در واقع باعث کاهش فشار خون می‌شود و خطر حمله‌های قلبی را کاهش می‌دهد. بر اساس گزارش نیوساینتیست، بررسی مطالعات نشان می‌دهد که کاهش 15 درصدی مصرف نمک در جهان، تا سال 2015/1394 از 9 میلیون مرگ پیشگیری می‌نماید. کاهش کلسترول و ترک سیگار هم نقشی مشابه در سلامت عمومی دارند.

همچنین بر اساس پژوهش‌های انجام شده، اگر از مصرف روزانه نمک 5 گرم کم شود، احتمال حمله‌های قلبی تا 23 درصد و بیماری‌های قلبی-عروقی تا 14 درصد کاهش می‌یابد.

نمک از املاح سدیم و کلر تشکیل شده است. در بزرگسالان، هنگامی که مقدار سدیم دریافتی زیاد باشد، بدن آب زیادی را نگه می‌دارد و مقدار مایعات جمع شده در بدن بسیار زیاد می‌شود.

بسیاری از دانشمندان بر این باورند که همین عامل باعث پرفشاری خون می‌شود و این خود عاملی است برای بیماری قلبی و سکته، زیرا این مقدار زیاد مایعات در حین عبور از قلب به اعضای بدن می‌روند و باعث خستگی و درد در اندام‌ها می‌شوند و این خود عاملی است برای ظاهر شدن بیماری کرونری (انسداد رگ‌های قلب)

در بدن بزرگسالان، مقداری از نمک دریافتی از طریق کلیه‌ها و بوسیله ادرار کردن از بدن خارج می‌شود. اما در بدن نوزادان، کلیه‌ها هنوز توانایی کافی برای خارج کردن نمک از بدن را ندارند.

این را بدانید که به نوزادان (به خصوص تا 4 ماهگی)، غذای پُر نمک ندهید، زیرا در بدنشان جمع می‌شود و چون نمی‌تواند خارج شود، باعث بیماری کلیه، کبد، آسیب به مغز می‌گردد و در شرایط حاد به مرگ نوزاد می‌انجامد. به همین دلیل، متخصصان تغذیه سفارش به دادن شیر مادر و یا شیرخشک به نوزادان می‌کنند.



## **نمک باعث افزایش یا کاهش وزن می‌شود؟**

نمک موجب افزایش یا کاهش وزن نمی‌شود. در واقع نمک هیچ کالری ندارد.

مصرف زیاد نمک، به دلیل ننگه داری بیش از حد آب در بدن، باعث افزایش وزن موقتی می‌گردد و برعکس آن، مصرف کم نمک، به خاطر بیرون کردن آب از بدن، می‌تواند موجب کاهش وزن موقتی شود.

جالب است بدانید که اکثر غذاهای رژیمی، بدون نمک هستند و کاهش وزن ایجاد شده در این رژیم‌ها، فقط به خاطر دفع مقدار زیادی آب از بدن می‌باشد و اگر بعد از این رژیم، از غذاهای دارای نمک استفاده کنید، به همان وزن قبلی خود می‌رسید!

مقدار زیاد نمک در غذا، باعث افزایش کالری و کاهش فیبر غذایی می‌شود و این غذا به طور کلی مشابه غذاهای حاضری و آماده (FAST FOODS) است. نمک و تخم مرغ

## **چه مقدار نمک برای بدن مضر نیست؟**

متخصصان مصرف حداقل 6 گرم نمک در روز را توصیه می‌کنند. ولی در کودکان این مقدار باید خیلی کم شود.

تخمین زده شده که اگر 1-2 گرم نمک در روز مصرف شود، میزان بیماری‌های قلبی به صفر می‌رسد. سن مقدار نمک توصیه شده

بزرگسالان: 6 گرم در روز  
11-14 سال: 6 گرم در روز  
7-10 سال: 5 گرم در روز

4-6 سال: 3 گرم در روز  
1-3 سال: 2 گرم در روز  
نوزادان 7-12 ماه: 1 گرم در روز  
نوزادان 0-6 ماه: کمتر از 1 گرم در روز

دانشمندان در این زمینه بسیار تحقیق کرده اند و به این نتیجه ی مهم رسیده اند که غذاهای خوشمزه دارای مقدار زیادی نمک می باشند و این خود عاملی است برای ابتلا به پوکی استخوان، تنگی نفس و سرطان معده.

پیتزا، همبرگر و ساندویچ سوسیس بیشتر از 1 گرم نمک دارند و این مقدار 3/1 مقدار توصیه شده برای کودکان 4-6 سال است.

بعضی از شیرینی ها و کورن فلکس ها (نوعی غذای صبحانه) بیشتر از یک بسته چیپس یا پفک، نمک دارند.



### **نکات ضروری برای محدود کردن نمک در بدن**

سر سفره غذا از نمکدان استفاده نکنید.

برچسب های مواد غذایی را حتما بخوانید تا از میزان نمک موجود در آنها مطلع شوید.

مقدار زیادی سبزیجات و میوه جات تازه مصرف کنید. غیر از اثرات مفید مصرف میوه ها و سبزیجات، پتاسیم موجود در آنها باعث تعادل نمک می شود.

بهتر است نمک را کم مصرف کنید، اما اگر می خواهید آن را در غذا بریزید، نمک را در آخرین مرحله پخت، به مقدار خیلی کم اضافه کنید.

ورزش کنید.

خداوند نعمت های بیشماری برای ما آفریده است، ما نباید در هیچ موردی (حتی غذا خوردن) اسراف کنیم و زیاده از حد مصرف نماییم، چرا که عواقب و اثرات بد آن بعدها مشخص می شود.