

به مناسبت بسیج ملی کاهش مصرف نمک

(دی و بهمن ماه ۹۳)

طبق تحقیقات انجام شده سرانه مصرف نمک در کشور ۶ کیلوگرم برای هر فرد در سال می باشد که این میزان ۲ برابر استاندارد جهانی است. در همین راستا و به منظور کاهش مصرف سرانه نمک در بسیج ملی اطلاع رسانی برای کاهش مصرف نمک در دی و بهمن ماه در سطح کشور آغاز گردیده است.

مسابقه پیامکی با همین موضوع طراحی و جهت بهره برداری همکاران گرامی و خانواده ها به پیوست ارسال می گردد. مهلت شرکت در مسابقه تا پایان بهمن ماه می باشد.

مصرف نمک در ایران:

تعریف نمک نامی است عام که به کلرور سدیم گفته می شود، کلرور سدیم به صورت بلورهای سفید مکعبی شکل با دانه های بسیار ریز در طبیعت وجود دارد. نمک طعام محصولی است متبلور، شور مزه و بدون بو که عمدتاً از کلرور سدیم تشکیل شده است. نمک به مقدار حدود ۳-۵ گرم در روز (نصف قاشق مرباخوری) مورد نیاز است. ایران یکی از پر مصرف ترین کشورهاست که میانگین روزانه مصرف نمک مردمانش ۳-۲ 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. سرانه مصرف نمک در یک سال توسط ایرانی ها، شش کیلوگرم است؛ در حالی که در جهان سالانه سه کیلو نمک می خورند. سرطان معده تنها یکی از زیانهای مصرف زیاد نمک است و در ایران ، سرطان سومین علت مرگ و میر بشمار می رود و سرطان معده سومین سرطان شایع است.

پوکی استخوان ، فشار خون بالا و بدنبال آن نارسایی های کلیوی و بیماری های قلبی عروقی از دیگر مشکلاتی است که مصرف زیاد نمک در بروز آنها یک عامل خطر مهم بشمار می رود.

کاهش میزان نمک در نان مصرفی که مهمترین منبع نمک دریافتی مردم است و فرهنگسازی برای کاهش نمک مصرفی در حین طبخ غذا ، حذف نمکدان سر سفره و میز غذا، منع مصرف تنقلات شور و پرنمک والبته ممنوع شدن تبلیغات محصولات غذایی تهدید کننده سلامت نیاز به حمایت و عزم رسانه های جمعی دارد.

نمک و سرطان معده: مصرف زیاد نمک بعنوان یکی از ریسک فاکتورهای اصلی فشار خون بالا و بیماری های

قلبی عروقی شناخته شده است و پیامد های دیگر آن از جمله سرطان معده امروزه مورد توجه خاص مجامع علمی قرار

دارد. سرطان معده یکی از سرطان های شایع در جهان است و بر اساس آخرین آمارهای موجود سالانه ۸۷۰ هزار مورد جدید سرطان معده گزارش می شود که در حدود ۱۰٪ موارد جدید سرطان ها را شامل می شود. میزان کشندگی سرطان معده همچنان بالاست و بیش از ۶۲۸ هزار مورد و معادل ۱۲٪ کل مرگ و میرها در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه جهان است. چندین علت برای بروز سرطان معده شامل عفونت هلیکوباکتر پیلوری، عادات غذایی، مصرف ماهی های نمک سود شده، مصرف غذاهای پر نمک آجیل های شور، تنقلات شور (چیپس و انواع فراورده ای غلات حجیم شده)، شوری جات و ترشی ها، غذاهای نمک سود، چاقی، مصرف الکل، سیگار. و وجود نیترات در مواد غذایی مصرفی و هم چنین سابقه فامیلی ذکر شده است.

در انگلیس برآورد شده است که ۲۴٪ موارد سرطان معده (۳۱٪ در مردان و ۱۲٪ در زنان) با مصرف روزانه بیش از ۶ گرم نمک ارتباط دارد.

اگر چه بطور کلی میزان بروز سرطان معده در جهان بخصوص در کشورهای غربی، چین و سایر کشورهای شرق آسیا در دهه های گذشته کاهش یافته است ولی در سایر کشورها این روند کاهشی مشاهده نمی شود بویژه اینکه در این کشورها سن بروز سرطان معده کاهش یافته است.

کاهش مصرف نمک در جامعه بعنوان یک راهکار اصلی با هزینه اثر بخشی بالا برای پیشگیری از اپیدمی بیماری های قلبی عروقی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه شناخته شده است.

۱۰ نکته در مورد کاهش نمک: نمک نقش مهمی در افزایش فشار خون همه افراد از جمله کودکان دارد. نمک دریافتی باید حداقل ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم (در حدود یک قاشق مربا خوری در روز) باشد. سالمندان با بیماری فشارخون، کلیه، دیابت و دیگر بیماری های مزمن باید سدیم دریافتی را به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز کاهش دهند.

۱- فکر کنیم: بیشتر نمک در غذاهای فرایند شده وجود دارد. غذاهایی که در بیرون مصرف می کنیم پر از نمک می باشد مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، سیب زمینی های سرخ شده، سس گوجه فرنگی، گوشت های نمک زده، کنسروها و سوپ های آماده

۲- از غذاهای خانگی لذت ببرید سعی کنید غذاها بیشتر در منزل پخته شود. غذا پختن در منزل باعث کنترل نمک در هنگام پخت می شود.

۳- استفاده بیشتر از سبزی ها و میوه ها: سبزی ها و میوه ها به طور طبیعی سدیم کمتری دارند بهتر است در

کنار هر وعده غذایی از سبزی ها استفاده شود و در میان وعده از میوه ها استفاده شود

۴- لبنیات و غذاهای پروتئینی را در برنامه غذایی انتخاب کنید لبنیات مانند شیر و ماست کم چربی را به

جای پنیر بیشتر مصرف کنید. پنیر حاوی سدیم بیشتری می باشد. گوشت گاو، مرغ، غذاهای دریایی تازه را به جای غذاهای نمک سود شده انتخاب کنید. سوسیس، پیتزا و... دارای نمک بیشتر است. از مغزهای بی نمک استفاده شود.

۵- تنظیم قوه چشایی: نمک را کم کم کاهش دهید. توجهتان را بیشتر به طعم طبیعی مواد غذایی داشته باشید.

نمک به هیچ غذایی اضافه نکنید در طول زمان قوه چشایی به این برنامه عادت می کند.

۶- صرف نظر از نمک: زمانی که غذا را آماده می کنید سعی کنید به آن نمک اضافه نکنید. نمک را از روی میز

غذا و کابینت حفظ کنید. از پودر سیر، سبزیجات خشک، آب لیموی تازه یا لیمو ترش، ادویه ها در غذا استفاده کنید. رزماری، زنجبیل، فلفل سیاه و قرمز را امتحان کنید.

۷- خواندن برچسب اطلاعات غذایی: برچسب اطلاعات غذایی را مطالعه کنید. سعی کنید مواد غذایی بدون نمک

یا کم نمک و بدون نمک افزودنی را انتخاب کنید. دنبال مواد غذایی با برچسب کم نمک و بی نمک باشید.

۸- درخواست برای غذاهای کم نمک در رستورانها: هنگامی که بیرون از منزل غذا می خورید غذای های کم

نمک سفارش دهید. از سس های سالاد کمتر استفاده کنید.

۹- توجه به ادویه و فلفل: غذاهایی مثل سس سویا، کچاپ، ترشی، زیتون، سس سالاد دارای بیشترین نمک می

باشند. سس های کم نمک انتخاب کنید. به جای ترشی و زیتون از یک قطعه هویج یا کرفس خام استفاده کنید.

۱۰- افزایش مواد غذایی حاوی پتاسیم: مواد غذایی حاوی پتاسیم که در پایین آوردن فشار خون کمک می کند را

انتخاب کنید. پتاسیم در میوه ها، سبزی هایی مثل سیب زمینی، آب گوجه فرنگی، آلو بخارا، گلابی و موز وجود دارد. منابع دیگر پتاسیم ماهی، ماست و شیر، خرما و آب پرتقال می باشد.