



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

با کاهش مصرف نمک فشارخون خود را کنترل کنید



کتابچه آموزشی
کاهش مصرف نمک
۱۳۹۳
معاونت بهداشتی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

نکاتی درباره‌ی ترکیبات نمک:

نمک خوراکی حاصل ترکیب دو عنصر سدیم و کلر می‌باشد. اثرات نمک بر فشار خون بعلت وجود عنصر سدیم در این ترکیب است. در افرادی که سطح سدیم خون بالا و سطح پتاسیم پایین است خطر افزایش فشار خون که خود مسبب بیماری‌های قلبی و سکتی است، افزایش می‌یابد. در حال حاضر مصرف سدیم در جهان در حال افزایش و مصرف پتاسیم در حال کاهش است. افزایش دریافت پتاسیم در حد توصیه شده، فشار خون را کاهش می‌دهد. کاهش مصرف سدیم نیز فشار خون را کاهش داده و از مرگ ناشی از بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری می‌کند. در حال حاضر در کشور ما نوعی از نمک‌های خوراکی تولید می‌شود که از پتاسیم بجای سدیم در ترکیب آن استفاده شده است. این نوع نمک (نمک پتاسیم) فقط در داروخانه‌های کشور جهت مصرف برخی گروه‌های خاص از جمله افراد مبتلا به فشار خون بالا قابل عرضه می‌باشد:

- نمک پتاسیم برای درمان و جلوگیری از کاهش سطح پتاسیم در افرادی است که به سبب مصرف داروهای مُدر یا برخی داروهای دیگر، یا برخی بیماری‌های خاص ممکن است دچار افت پتاسیم خون شوند. این نوع نمک با تجویز پزشک مورد استفاده قرار می‌گیرد.

- بدون تأیید پزشک خود از نمک پتاسیم یا مواد غذایی کم نمک (کم سدیم) استفاده نکنید زیرا در این محصولات غذایی برای حفظ طعم شوری، از مقادیر زیادی پتاسیم استفاده شده است که مصرف آنها موجب افزایش بیش از حد پتاسیم خون خواهد شد. در برخی بیماری‌ها و یا در صورت مصرف بعضی از داروها

مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا باید محدود شود.

• در صورت مصرف نمک پتاسیم ممکن است لازم باشد با انجام آزمایش خون سطح پتاسیم خون را زیر نظر پزشک به طور مرتب کنترل کنید.

نکاتی درباره سدیم:

سدیم بطور طبیعی در انواع غذاها یافت می شود. بطور مثال در شیر و خامه تقریباً معادل ۵۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده و در تخم مرغ تقریباً معادل ۸۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده وجود دارد.

سدیم در غذاهای فراوری شده به میزان بیشتری وجود دارد: در نان (تقریباً معادل ۲۵۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در گوشت های فراوری شده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در اسنک های مانند چیپس، پفک و ذرت بوداده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) و در چاشنی ها و سس ها مانند سس سویا (تقریباً معادل ۷ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده).

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که میزان مصرف سدیم در بالغین باید کمتر از ۲ میلی گرم در روز (معادل حدود ۵ گرم نمک) باشد. در سنین پایین تر (۱۵-۲ سال) حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف سدیم معادل میزان توصیه شده برای بزرگسالان است که باید بر پایه میزان نیاز کودکان به انرژی تنظیم شود.



نکاتی درباره پتاسیم:

منابع غذایی پتاسیم عبارتند از: حبوبات مانند لوبیا و نخود (تقریباً معادل ۱۳ میلی گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، مغزدهانه‌ها مانند گردو، فندق، پسته و بادام و ... (تقریباً معادل ۶۰۰ میلی گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، سبزیجات مانند اسفناج، هویج و جعفری (تقریباً معادل ۵۵۰ میلی گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، میوه‌هایی مانند موز و خرما (تقریباً معادل ۳۰۰ میلی گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده).
فراوری مواد غذایی سبب کاهش میزان پتاسیم آن می‌شود. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که میزان مصرف پتاسیم در بالغین باید حداقل ۳۵۱۰ میلی گرم در روز باشد. در سنین پایین‌تر (۱۵-۲ سال) حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف پتاسیم معادل میزان توصیه شده برای بزرگسالان است که باید بر پایه میزان نیاز کودکان به انرژی تنظیم شود.

مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را در پی خواهد داشت؟

فشار خون بالا، سکته قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، ادم یا ورم همه از عوارض مصرف زیاد نمک طعام است.



برای پیشگیری از افزایش فشارخون و بیماری‌های قلبی به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

* میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می‌کنید را کاهش دهید.

* برای اجتناب از مصرف بی‌رویه نمک؛ بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.

* غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.

* برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه و معطر؛ سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.

* مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده (پفک، چاکلز و ... چپس، انواع شور نظیر خیار شور و کلم شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را کاهش دهید.

* جوش شیرین که ممکن است در انواع نان و کیک به کار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره نمک) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟

* نمک تصفیه نمکی است که ناخالصی‌های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین



ناخالصی‌های محلول مانند آهک، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده است.

* نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک‌های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می‌کنند.

* نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

* نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود.
* همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته‌بندی نمک‌ها توجه نمایید.

* دقت کنید که عبارت «نمک ید دار تصفیه شده» بر روی بسته‌بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «صادراتی صنعتی» و یا «نمک دریا» خودداری نمایید.

**نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود
و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.**



نمک اصلی ترین
عامل خطر افزایش
فشار خون است.

فشار خون
بزرگترین عامل خطر
بیماری های قلبی
عروقی و سکته های
مغزی است.

بیماری های
قلب

نمک کمتر
زندگی سالم تر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

خطر سرطان زایی نمک دریا به اثبات رسیده است.



از مصرف آن خودداری کنیم!

بسیج اطلاع رسانی کاهش مصرف نمک
۶ دی لغایت ۱۰ بهمن ۱۳۹۳
مرکز بهداشت استان مرکزی





بسیج اطلاع رسانی کاهش مصرف نمک

۶دی ماه لغایت ۱۰ بهمن ماه ۱۳۹۳

مرکز بهداشت استان مرکزی

مصرف زیاد نمک عامل پوکی استخوان!

مصرف بیش از ۵ گرم نمک در روز، تراکم استخوان را کاهش می دهد.

بسیج اطلاع رسانی کاهش مصرف نمک

۶ دی لغایت ۱۰ بهمن ۱۳۹۳

مرکز بهداشت استان مرکزی



برای حفظ سلامتی کودکان در بزرگسالی :

ذائقه آنان را از همان ابتدا به غذاهای کم نمک عادت دهیم .



بسیج اطلاع رسانی کاهش مصرف نمک
۶ دی لغایت ۱۰ بهمن ۱۳۹۳
مرکز بهداشت استان مرکزی



ما ایرانی ها دو برابر استاندارد جهانی غذایمان را شور می کنیم!

توصیه می شود که مصرف روزانه نمک **کمتر از ۵ گرم** (معادل یک قاشق چای خوری) باشد.

پیج اطلاع رسانی کاهش مصرف نمک
۶ دی لغایت ۱۰ بهمن ۱۳۹۳
مرکز بهداشت استان مرکزی





اخطار!

آیا می دانید:

میزان مجاز نمک مصرفی از همه خوراکی ها، کمتر از ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق مرباخوری) در روز است؟



نمک کمتر،

زندگی سالم تر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه



نمک کمتر زندگی سالمتر

آیامی دانید:

هر غذایی که می خوریم، حتی بدون افزودن نمک
حاوی مقداری سدیم (ماده مؤثر در نمک) است؟

