



مقدمه

نمک یکی از مواد غذایی ضروری برای بدن است و به عملکرد صحیح بدن و مغز کمک می‌کند. فشار خون بالا، دلیل اصلی بروز بیماری‌های قلبی عروقی و سومین عامل کشنده در دنیا است به طوری که از هر ۸ مرگ در دنیا، یک مرگ مربوط به پرفشاری خون است که مهم‌ترین عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های کلیوی است. نقش مصرف زیاد نمک در بروز و تشدید فشار خون بالا در دنیا به اثبات رسیده است. سازمان بهداشت جهانی مصرف روزانه نمک را ۵ گرم تعیین کرده است. در حقیقت وجود نمک برای بدن همه ما ضروری است، اما اگر در مصرف آن زیاده‌روی کنیم، می‌تواند مشکلات بسیار زیادی را برای ما به وجود آورد.

نقش نمک در سلامت و بیماری (نمک دریا)

شورِ سلامتی

غلامحسن رستم پور

مربی مرکز آموزش بهورزی و رابط فصلنامه بهورز
در دانشگاه علوم پزشکی بابل



فهیمة ناظران پور

کارشناس تغذیه معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- تفاوت نمک دریا با نمک معدنی را توضیح دهند.
- اثرات مفید و مضر نمک را فهرست کنند.
- روش تهیه نمک تصفیه شده یددار را شرح دهند.
- نمک یددار را تعریف کنند.

فواید و مضرات مصرف نمک

یکی از مهم‌ترین فایده‌های نمک برای بدن، تنظیم فشارخون است. وجود کم آن در بدن باعث کاهش فشارخون و در نتیجه نبود خون رسانی درست به قلب و دیگر اعضای بدن می‌شود. از سوی دیگر مصرف بیش از حد نمک فشارخون را به شدت بالا برده و خطر سکته قلبی را افزایش می‌دهد. کمبود نمک در بدن، باعث گرفتگی عضلات بخصوص در کسانی می‌شود که تمرینات ورزشی می‌کنند. از دیگر فایده‌های نمک برای بدن می‌توان به تنظیم و تعادل قند خون، نرم کردن و صاف کردن حنجره و جلوگیری از چسبناک شدن مخاط که در تنگی نفس مشاهده می‌شود، جذب بهتر و بیشتر مواد مغذی درون غذا، تنظیم خواب، رفع خشکی دهان، تأمین و تنظیم انرژی بدن، بهبود عملکرد سلول‌های عصبی و بسیاری موارد دیگر اشاره کرد.

از طرفی مصرف بیش از حد نمک، فشارخون را به میزان چشمگیری افزایش می‌دهد. پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می‌شود. همچنین فشارخون بالای کنترل نشده می‌تواند منجر به نابینایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود. خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی مانند دیابت افزایش می‌یابد. همچنین افرادی که در رژیم غذایی‌شان مقدار زیادی نمک مصرف می‌کنند، در مقایسه با دیگران بیشتر در معرض ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش بخصوص سرطان معده هستند. احتمال پوکی استخوان و تنگی نفس هم با مصرف بیشتر نمک افزایش می‌یابد.

سدیم، ماده موثره نمک، در انواع محصولات غذایی به شکل آشکار و پنهان وجود دارد. مهم‌ترین منبع نمک (سدیم) دریافتی در کشور ما نان است. با مصرف نان‌هایی که بیشتر از حد مجاز یعنی بیشتر از یک درصد نمک دارند، روزانه مقدار زیادی نمک (سدیم) وارد بدن می‌شود.

سایر منابع عمده غذایی که سدیم زیادی وارد بدن می‌کنند، شامل مواد غذایی نمک سود و دودی شده، انواع شور و ترشی، دسرها، سس‌های سالاد آماده،

سویا سس، زیتون و خردل و سوپ‌های آماده (که سدیم بالایی دارند مگر اینکه بر روی آن‌ها ذکر شود بدون نمک تهیه شده است)، تنقلات شور مثل چیپس سیب زمینی، چوب شور، چیپس ذرت، کراکر، آجیل، مغزهای شور و... فرآورده‌های غلات حجیم شده، مونوسدیم گلوتمات که در محصولاتی مثل بیسکویت و شکلات‌های خارجی به کار رفته و روی برچسب محصول به آن اشاره شده است، جوش شیرین که در پخت شیرینی و کیک کاربرد دارد و نان‌هایی که در پخت آن‌ها جوش شیرین به کار رفته است.

نمک یددار

وزارت بهداشت ظرف ۳۰ سال گذشته برای کاهش شیوع گواتر و اختلال‌های ناشی از کمبود ید، سیاست افزودن ید به نمک‌های خوراکی را در پیش گرفته و در حال حاضر همه کارخانه‌های تولیدکننده نمک، موظفند ید را به میزان توصیه شده وزارت بهداشت به نمک‌های خوراکی اضافه کنند، زیرا استفاده از نمک یددار تصفیه شده تنها راه رساندن ید به بدن برای انجام اعمال حیاتی وابسته به این ریز مغذی است. نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی شماری مانند گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده‌زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی همراه است و به این دلیل وزارت بهداشت بر مصرف نمک یددار تصفیه شده تأکید می‌کند که می‌تواند ید مورد نیاز را به بدن برساند.

نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی‌شماری مانند گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده‌زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی همراه است.



یددار تصفیه شده هنوز عده ای براین باورند که نمک دریا علاوه بر ملح سدیم و ید دارای املاحی مانند کلسیم و منیزیم بوده که برای بدن مفید است.

نمک دریا در اصل به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می شود و نمکی است تصفیه نشده که دارای انواع ناخالصی ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان زایی آن ها به اثبات رسیده است. نمک دریای موجود در بازار ایران در واقع نمک های معادن یا دریاچه های خشک شده است که علاوه بر داشتن ناخالصی ها، بیشتر آن ها دارای مواد خطرناک از جمله سموم و مواد سمی ناشی از ورود آب های سطحی و فاضلاب ها به این دریاچه ها هستند و دارای میزان کم ید یا حتی فاقد ید بوده و نیاز روزانه به ید را تامین نمی کنند. اینکه نمک دریا می تواند املاح دیگر مانند منیزیم و کلسیم را تامین کند، درست نیست زیرا در مقداری که نمک باید مصرف شود (کمتر از ۵ گرم در روز)، مقدار کلسیم و منیزیمی که به بدن می رساند آنقدر ناچیز است که قابل چشم پوشی است، ضمن اینکه، این املاح را از سایر منابع غذایی می توان دریافت کرد و هدف از مصرف مقدار توصیه شده نمک یددار تصفیه شده این است که ید کافی به مردم کشور رسانده شود.

تبلیغاتی که به طور گسترده در زمینه نمک دریا در کشور وجود دارد، برخلاف سیاست های وزارت بهداشت که متولی سلامت مردم کشور است، بوده و افراد سودجویی که سعی در ترویج مصرف نمک دریا دارند، نه تنها سلامت مردم کشور را به خطر انداخته بلکه موجب برگشت مشکل گواتر، تولد نوزادان با ناهنجاری های مادرزادی و بسیاری پیامدهای زیانبار بهداشتی خواهند بود.

نمک طعام مشمول دریافت پروانه های بهداشتی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تاریخ تولید و انقضاء و استاندارد اجباری است. این گونه نمک های تصفیه شده یددار فاقد فلزات سنگین شامل سرب، آرسنیک و... (عوامل ایجاد کننده سرطان) و ناخالصی های محلول مانند گچ و... هستند. از طرفی میزان محاسبه شده ید در نمک تصفیه شده باعث پیشگیری از بیماری گواتر و به دنبال آن باعث پیشگیری از عقب ماندگی جسمی و ذهنی، سقط جنین و... خواهد شد.

روش تولید در کارخانه های تصفیه نمک شامل مراحل زیر است:

- * آسیاب کردن سنگ نمک یا استفاده مستقیم از نمک تبخیری و انحلال آن در آب خالص و تهیه محلول اشباع آب نمک
 - * اضافه کردن مواد شیمیایی برای رسوب کامل کلسیم و منیزیم و خارج کردن مواد نامحلول
 - * عبور محلول آب نمک از فیلترهای شنی برای حذف ذرات ریزتر از ۳۰ میکرون
 - * تبخیر محلول اشباع نمک و تولید بلورهای خالص نمک و جداسازی آن ها توسط سانتریفیوژ
 - * شست و شوی نهایی بلورهای نمک در سانتریفیوژ و اضافه کردن یدازترکیبات یدور یا یدات پتاسیم به آن
 - * خشک کردن کریستال های نمک در خشک کن با استفاده از هوای گرم و انتقال نمک به سیلوهای ذخیره
 - * بسته بندی نمک با دستگاه های تمام اتوماتیک
- در این روش علاوه بر افزایش میزان خلوص تا حداقل ۹۹/۵ درصد، تمام ناخالصی های محلول و نامحلول نمک حذف می شوند و نیز به علت دمای بالای مورد استفاده، آلودگی های میکروبی که در صنایع غذایی از اهمیت بالایی برخوردار است از بین می روند.

نمک دریا

چندی است که تبلیغات گسترده و بی اساس از نمک دریا باعث شده که مصرف کنندگان دچار سردرگمی شده و با وجود توصیه های وزارت بهداشت مبنی بر مصرف نمک



بدیهی است در صورتی نمک دریا می‌تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، مجوز تولید و پروانه ساخت را از وزارت بهداشت گرفته باشد. در حال حاضر هیچ نمکی با عنوان نمک دریا، پروانه بهداشتی برای مصارف خوراکی دریافت نکرده است.

دیدگاه طب مکمل و سنتی ایرانی در خصوص نمک دریا

بر اساس منابع طب سنتی ایران برای نمک انواع مختلفی ذکر شده است، مثلاً معدنی و غیر معدنی و حجری و غیر حجری و... بهترین نوع آن نمک سفید، سخت، صاف، شفاف است که اصطلاحاً به آن نمک اندرانی می‌گویند و نمک لاهوری نیز نوعی از آن است. این سفید و سخت و صاف و شفاف بودن تأکیدی است بر برتری نمک تصفیه شده بر نمک دارای گل و خاک و املاح فراوان که متأسفانه امروزه توسط برخی افراد ناآگاه به عنوان نمک طبیعی یا ارگانیک با قیمت‌های بالا به فروش می‌رسد.

همچنین در کتاب «مخزن الادویه» حکیم عقیلی خراسانی ذکر شده است: «از میان نمک‌های مختلف بدترین همه، ملح مصنوع از ماء بحر است» یعنی نمک دریا، بدترین نوع نمک خوراکی است و این در مغایرت کامل با تبلیغات افراد سودجویی است که تحت عنوان فروش نمک دریا به عنوان نمک سالم‌تر، پول‌های کلانی را به جیب می‌زنند زیرا

با وجود توصیه‌های وزارت بهداشت مبنی بر مصرف نمک یدار تصفیه شده هنوز عده‌ای بر این باورند که نمک دریا علاوه بر ملح سدیم و ید دارای املاحی مانند کلسیم و منیزیم بوده که برای بدن مفید است.

نمک‌های غیر تصفیه گرفته شده از دریا فقط برای مصارف غیر خوراکی و صنعتی استفاده می‌شوند.

نتیجه‌گیری

املاح موجود در نمک نقشی حیاتی در سلامت بدن دارد، اما مصرف زیاد آن مشکل ساز بوده و زمینه‌ساز بیماری‌های خطرناکی می‌شود. از طرفی نمک دریا برخلاف تبلیغات گسترده افراد سودجو و فرصت طلب، کاربرد خوراکی نداشته و به دلیل دارا بودن مواد خطرناک مصرف آن علاوه بر بروز مشکلات سلامتی، منجر به بروز اختلال‌های ناشی از کمبود ید نیز خواهد شد. حال خود قضاوت کنید نمک دریا مصرف کنید و دچار عوارض آن (سرطان، گواتر، عقب افتادگی ذهنی و جسمی، سقط جنین و...) شوید یا نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید و از تمام این عوارض در امان باشید.

منبع: دستورالعمل‌های دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در خصوص نمک تصفیه شده و نمک دریا، ۱۳۹۷

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰ تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۱۲۷. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۱۲۷)