



## معاونت غذا و دارو



# نمک کمتر، زندگی بهتر

### شیوع مصرف مواد غذایی پرنمک

از منابع مهم نمک، تنقلات شور مانند چیپس، پفک، انواع ساندویچ ها و غذاهای آماده، نس کچاپ، بیسکویت، غذاهای بسته بندی شده و کنسروی است.

مصرف غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم (میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ های تهیه شده در منزل (در مدارس و مهدکودکها جایگزین مناسبی برای غذاهای آماده هستند.

به جای نمک، از چاشنی های جایگزین مانند آب لیمو، آب نارنج و آبغوره کم نمک و سبزی های معطر استفاده کنید.

از آن جا که نان مهمترین غذای مصرفی مردم ایران است، درصد قابل توجهی از نمک دریافتی مردم کشور ما از نان است.

طبق تحقیقات انجام شده، پنیر یکی از منابع اصلی دریافت نمک ایرانیان است.

پنیرهای فله ای نسبت به پنیرهای بسته بندی شده نمک بیشتری دارند.

درمانهای غیردارویی مانند تغذیه سالم و ورزش مناسب، نقش بسیار موثری در کنترل پرفشاری خون دارند.

غذاها را به صورت کم نمک تهیه کنید.

پنیر کم نمک مصرف کنید.

نانهای کم نمک مصرف کنید.

مصرف غذاهای کنسروی را محدود کنید.

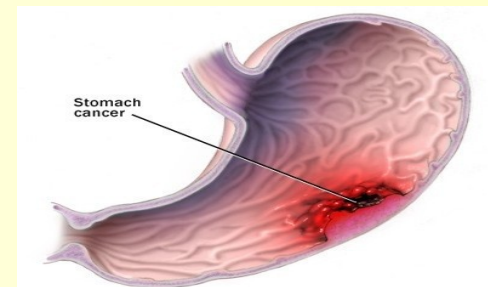
کاهش مصرف نمک در حد میزان های مجاز (کمتر از ۵ گرم در روز)، ۲/۵ میلیون مرگ و میر در سال در کل دنیا را کاهش میدهد. میزان نمک مجاز برای افراد مبتلا به بیماران یهای مختلف، از جمله پرفشاری خون، مشکلات کلیوی و... کمتر از ۳ گرم در روز است

### نمک و سرطان

مطالعات متعددی نشان داده است که غذاهای نمک سود شده یکی از علل ابتلا به سرطان معده است.

براساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، اگر در ۱۰۰ 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. اگر به تدریج مقدار نمک افزوده شده به غذا را کاهش دهید ظرف چند هفته ذائقه شما به غذای کم نمک عادت می کند. مصرف گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس که حاوی نمک زیادی است به حداقل برسانید.

غذاهای کنسروی حاوی نمک زیادی هستند، مصرف آن ها را کاهش دهید و در صورت مصرف، از انواع کم نمک آن ها استفاده کنید. برای طعم دادن به غذا به جای نمک از چاشنی های دیگر مثل سبزی های معطر، سیر و آب لیمو استفاده کنید. به برچسب تغذیه ای محصولات غذایی از نظر میزان نمک (سدیم) توجه کنید. اگر در برچسب تغذیه ای محصول غذایی میزان سدیم ذکر شده است آن را ضرب در ۲/۵ کنید مقدار نمک محصول به دست آید.



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
مرکز اطلاع رسانی غذا و رسیدگی به شکایات مواد غذایی و آرایشی - بهداشتی  
آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، روبروی پارک ساعی، کوچه آبشار، پلاک ۴۷  
تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲  
فکس: ۸۸۶۶۲۳۳۲  
پست الکترونیک: RD\_DFD@SBMU.AC.IR  
سایت: Rdmanagement.SBMU.AC.IR

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲

تلفکس ۸۸۶۶۲۳۳۲

پست الکترونیک:

RD\_DFD@SBMU.AC.IR

سایت:

Rdmanagement.SBMU.AC.IR

## مضرات مصرف بیش از حد نمک

فشارخون اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان است نمک اصلی ترین علت افزایش فشار خون است کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشار است .



مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد. مصرف نمک در ایران بیش از دو برابر میزان مجاز است . مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد. در کشور ما، مواد غذایی شور و پر نمک زیاد خورده می شود

## فشار خون اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان

بیماری افزایش فشارخون در بیشتر موارد علامت مشخصی ندارد و قاتل خاموش نامیده می شود.

حدود یک پنجم مردم کشور ما مبتلا به پرفشاری خون هستند. با افزایش میانگین سنی در ایران، شیوع بیمار یهای غیرواگیر مانند پرفشاری خون، بیمار یهای قلبی- عروقی و سرطا نها رو به افزایش است و بروز این بیمار یها نیز ارتباط مستقیمی با مصرف زیاد نمک دارد.

## نمک؛ عامل افزایش فشار خون

میزان نمک مجاز مصرفی، کمتر از ۵ گرم (کمتر یک قاشق مرباخوری) در روز در افراد کمتر از ۵۰ سال است.

افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشارخون بالا باید کمتر از ۳ گرم در روز نمک مصرف کنند.

تا حد امکان، نمک مصرفی خود را کاهش دهید و البته نمک مصرفی شما باید از نوع تصفیه شده یددار باشد. نمک تصفیه

هم به همان اندازه سایر نمک ها موجب افزایش فشار خون می شود. بیماری پرفشاری خون میتواند از کودکی شروع شود.

بیمار یهای غیر واگیر، از جمله بیماری پرفشاری خون، قابل پیش گیری بوده و کمترین اقدام در این زمینه، کاهش مصرف نمک است.



## کاهش مصرف نمک مقرون به صرفه ترین راه حل فشار خون

پرفشاری خون، مهمترین عامل بروز بیمار یهای قلبی عروقی در جامعه ما است، خطر بروز بیماری های قلبی عروقی در افراد مبتلا به پرفشاری خون ۳/۳ برابر افراد با فشار خون طبیعی است.

کاهش مصرف نمک در حد ۵ گرم در روز (حد مجاز مصرف)، خطر بیمار یهای قلبی را ۱۸ درصد و خطر سکتة مغزی را ۲۴ درصد کاهش میدهد.

سرسفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذایتان حذف کنید.

به جای تنقلات شور، به فرزندان خود، میوه و آجیل خام بدهید.

فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهید.

در صورتیکه فشارخون بالا دارید، نمک دریافتی خود را با نظر پزشک یا متخصص تغذیه بسیار محدود کنید.

اگر سن شما بالای ۵۰ سال است و یا با مشکل فشار خون بالا و بیمار یهای قلبی- عروقی مواجه هستید، نمک مصرفی خود را به کمتر از ۳ گرم در روز (نصف قاشق مرباخوری) کاهش دهید.

## مصرف زیاد نمک و پوکی استخوان

پوکی استخوان یکی از مشکلات شایع سلامت در کشور ما است. براساس مطالعات انجام شده، سالانه ۴۷۲ نفر به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر افراد بالای ۵۰ سال در کشور ( ۵۱ هزار مورد) به علت پوکی استخوان دچار شکستگی استخوان لگن می شوند.

با توجه به تعداد شکستگی های استخوان ران ناشی از پوکی استخوان، سالانه حداقل ۳۳ میلیارد ریال فقط هزینه ناشی از شکستگی گردن استخوان ران به کشور تحمیل می شود.

برای پیشگیری از پوکی استخوان، مصرف نمک خود را کاهش دهید. مطالعات انجام شده نشان داده است که مصرف غذاهای کم نمک در دختران در سنین بلوغ خطر ابتلا به پوکی استخوان در سنین میانسالی را کاهش می دهد.

مصرف کم شیر و لبنیات و مصرف زیاد نمک دو عامل مهم در بروز پوکی استخوان هستند.

## افراط هم وطنان در مصرف نمک

حتی اگر نمک به غذای خود اضافه نکنید، غذای شما حاوی مقادیر قابل توجهی سدیم (ماده موثر نمک) است.

۵۴ درصد (بیش از نیمی) از نمک مصرفی خانوارهای ایرانی به هنگام طبخ یا صرف غذا در منزل به آن اضافه می شود.

برای اینکه ذائقه کودکان را به غذای کم نمک عادت دهیم، به غذای کودک نمک اضافه نکنید.

از غذاهای کم نمک یا بی نمک که برای کودک درست می کنید هرگز نچشید تا ذائقه خود را در طعم غذای کودک دخالت ندهید.

مصرف نمک زیاد موجب بروز بیمار یهای خطرناکی مانند بیمار یهای قلبی -عروقی، دیابت، چاقی، سرطان معده، پوکی استخوان، سنگ کلیه، مشکلات کبدی و آسم میشود.