

غذا در زمان پخت نمک را در مرحله آخر پخت اضافه کرد تا ید آن حفظ شود.

مضرات مصرف زیاد نمک

با توجه به اینکه مصرف نمک در طول روز نباید از ۵ گرم بیشتر باشد، مصرف بیشتر از این مقدار نمک در طول روز باعث آسیب ها و بیماریهای زیر می شود:

- ۱- فشار خون بالا
- ۲- سکته قلبی
- ۳- پوکی استخوان
- ۴ سرطان معده
- ۵- افزایش حملات بیماری آسم
- ۶- بیماریهای کلیوی
- ۷- ورم دست و پا

شما به راحتی می توانید مصرف نمک را کاهش

دهید. به این صورت که:

❖ هرگز به غذای خود نمک اضافه نکنید. چه در هنگام

پخت غذا و چه در سفره

❖ سایر اشکال نمک مثل سنگ نمک، نمک دریا و

افزودنی های پر نمک مثل سس گوجه، ترشی و... نباید مصرف

شوند.

مقدمه:

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن می باشد. این ماده به مقدار محدود (کم) مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است.

در حال حاضر نمک که به ویژه در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالاست. طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم است و این در حالی است که میزان مصرف نمک در کشور ۲ تا ۳ برابر این مقدار برآورد شده است. نمک دریافتی شامل نمک، نمکدان، نمک موجود در مواد غذایی و نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ می باشد.

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این

نوع نمک استفاده کنیم؟

❖ نمک تصفیه، نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است.

❖ برای حفظ ید در نمک باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

مضرات نمک



نویسنده مدرک	زهرا باخرد/کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-7/01

- ❖ سعی کنید همیشه مواد غذایی تازه مصرف کنید مثل میوه، سبزی، ماهی، مرغ و گوشت قرمز کم چربی و خودتان در منزل تهیه کنید.
- ❖ سعی کنید غذاهای آماده مثل انواع کنسرو و غذای بیرون از منزل را نخورید، زیرا دارای نمک زیادی هستند.
- ❖ برچسب های مواد غذایی را حتماً بخوانید تا از میزان نمک موجود در آنها مطلع شوید.
- ❖ برای طعم دادن به غذاها به جای نمک از آبلیمو، سرکه، سیر، پیاز، سبزی های معطر و سایر ادویه ها استفاده کنید.
- ❖ سعی کنید نان های بی نمک یا کم نمک استفاده کنید و توجه داشته باشید که مقدار نمک موجود در نان های معمولی زیاد است.
- ❖ برای کم کردن نمک پنیرها قبل از استفاده آنها را در آب بخیسانید.
- ❖ به یاد داشته باشید که حتی اگر نمک سر سفره نیاوردید مقدار زیادی نمک در غذاهای شما می باشد.
- ❖ کاهش مصرف نمک، فوراً باعث کاهش فشارخون بالا می شود.
- ❖ به یاد داشته باشید که نباید بیشتر از ۵ گرم در روز نمک مصرف کنید.