**مقدمه : تندرستی وسلامت کامل به عوامل بیشماری مانند غذا -ارث -آب و هوا - بهداشت - ورزش و تحرک بدنی مرتبط است**

**در ایران شیوع بیمار یهای غیرواگیر مانند پرفشاری خون،بیمار یهای قلبی- عروقی و سرطا نها رو به افزایش است در حال حاضر تغییر شیوه زندگی وبه دنبال آن تغیییر الگوی مصرف مواد غذایی وتحرک بدنی ناکافی موجب شده که بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت ، بیماری های قلبی عروقی وانواع سرطان ها مهمترین علت مرگ ومیر در جهان وکشور ما باشد در کشور ما تغییر الگوی غذایی جامعه بصورت مصرف بی رویه فست فودها ، نوشابه های گازدار ، مواد قندی وشیرین ، تنقلات شور وپر نمک ، مصرف زیاد نمک (مهمترین علت مرگ )،مصرف کم سبزی ومیوه مهمترین عامل خطر ابتلاء به بیماریهای غیر واگیر است**

**نمک چه نقشی در بدن دارد ؟**

**نمک نامی است عام که به کلرور سدیم گفته می شود ، نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت وساز مواد غذایی در بدن ، انتقال پیام های عصبی وکار کرد صحیح عضلات است .این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده ومصرف متعادل آن لازم است .**

 **چه مقدار نمک بخوریم ؟**

 **سرانه مصرف نمک در جهان 3 کیلوگرم و سرانه مصرف نمک در ایران 6 کیلوگرم است ایرانی‌ها به طور متوسط بیش از 3 برابر میزان مجاز نمك مصرف می‌كنند. استاندارد مصرف نمك بین3 تا 5 گرم در روز است كه ایرانی‌ها به طور متوسط روزانه 12 تا 15 گرم نمك مصرف می‌كنند.**

**میزان نمک مجاز مصرفی، کمتر از5 گرم (کمتر از1 قاشق مرباخوری ) در روز در افرادکمتر از 50 سال است وافراد بالای 50 سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشارخون بالا باید کمتر از 3 گرم در روزنمک مصرف کنند.**

**مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را بدنبال دارد؟**

**فشار خون**

**در حال حاضر ، ارتباط بین مصرف زیاد نمک وافزایش فشارخون بویژه در افرادی که سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارند ، بطور قطعی ثابت شده است . افزایش فشارخون ، خطر سکته مغزی (با از کار افتادن قسمتی از بدن ) یا عضله قلبی را افزایش میدهد . اینها از علائم عمده فشار خون هستند . کاهش مصرف نمک باعث کاهش فشارخون بالا می شود واگر همیشه مقدار کم نمک مصرف کنید ، با افزایش سن دچار فشار خون بالا نخواهید شد**

**اثرات نمک بر فشار خون بعلت وجود سدیم موجود درآن است کاهش مصرف سدیم فشارخون راکاهش میدهد سدیم بطور طبیعی در انواع غذاها یافت می شود**

**سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که میزان مصرف سدیم در بالغین باید کمتر از 2 گرم در روز (معادل 5 گرم نمک ) باشد**

**پیام :کاهش مصرف نمک مقرون به صرفه ترین راه حل فشارخون**

**سکته قلبی**

**مقدار مصرف نمک با میزان شیوع سکته قلبی در جامعه مرتبط است . علاوه بر اینکه نمک باعث افزایش فشار خون می شود . به نظر می رسد به طور مستقیم وبدون اینکه اثری بر فشار خون داشته باشد، باعث سکته قلبی می شود**

**پوکی استخوان**

**نمک زیاد ، کلسیم را از استخوان ها جدا می کند وباعث دفع آن از ادرار می شود به همین دلیل باعث نازک شدن وپوکی استخوان می شود . درنتیجه با افزایش سن ، استخوان ها به راحتی می شکنند . برای کاهش خطر پوکی استخوان باید مصرف نمک کاهش یابد .**

**سرطان معده**

**کاهش مصرف نمک ، خطر شیوع سرطان معده را کاهش می دهد . در مطالعه کشور های مختلف در جهان ، ارتباط نزدیکی بین مقدار مصرف نمک وتعداد افراد مبتلا به سرطان معده آشکار شده است . درمناطقی که مردم نمک کم مصرف می کنند ، شیوع سرطان معده کمتر است . 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 100 گرم یک محصول غذایی بیشتراز 5/ 1 گرم نمک وجود داشته باشد، پرنمک و اگر این مقدار کمتر از 3/ 0 گرم باشد کم نمک تعریف می شود. 30% سرطان های شایع قابل از طریق اصلاح الگوی غذایی وکاهش مصرف نمک قابل پیشگیری است**

**آسم**

**مصرف نمک زیاد ، شرایط آسم را تشدید می کند و بطور غیر مستقیم ، بیماری وخیم تر می شود وکاهش مصرف نمک با سایر عوامل درمانی آسم ، در بهبود این بیماری موٍثر ومفید است .**

**بهترین نمک کدام است ؟**

**طبق تحقیقات مصرف زیاد نمک ، اثرات مضری بر سلامت دارد**

**نمک باید کم مصرف شودولی همان مقدار کم باید از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد**

 **خطرات مصرف نمک های غیر استاندارد : ید کافی ندارند**

**بدلیل ناخالصی های فراوان ، انواع مشکلات (کلیوی ، کبدی ، سرطان و..) را بدنبال دارند به دلیل فلزات سنگین سرطانزا هستند**

**برای پیشگیری از افزایش فشارخون وبیماریهای قلبی عروقی به چه نکاتی باید توجه کنیم ؟**

**میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید را کاهش دهید**

**برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک برسر سفره از نمکدان استفاده نکنید**

**غذاهای کنسرو شده وآماده را کمتر مصرف کنید**

**برای بهبود طعم غذا وکاهش مصرف نمک از چاشنی های مختلف مانند آبلیمو ، اب نارنج ، ابغوره ، قره قروت ، رب انار ،سبزیهای تازه ومعطر مانند شوید ، آویشن ، سیر و... استفاده کنید**

**توصیه های خودمراقبتی درباره نگهداری و مصرف نمک های یددار**

* **به هنگام خرید به عبارت «یددارتصفیه شده» برروي بسته بندي آن توجه کنید، فقط نمک یددار تصفیه شده بخرید.**
* 2**نمک یددار را به مدت طولاني در معرض نورمستقیم خورشید یا رطوبت قرار ندهید، زیرا باعث ازدست رفتن ید آن ميشود.**
* 3**در کنار استفاده از نمک یددار از انواع سبزيهاي سبز مانند اسفناج، ریشه ها مانند هویچ و ترب، فرآورده هاي دریایي به خصوص ماهي هاي آب شور، میگو استفاده کنید.**4**نمک یددار را در ظرف در بسته و بدون منفذ شیشه اي، پلاستیکی ، یا چوبي نگهداري کنید. قبل ازمصرف، نمک یددار را نشویید ، این کار باعث از دست رفتن ید آن ميشود.**
* 5**براي طبخ غذا از نمک هاي تصفیه شده ید دار استفاده کنید. این نمکها به علت خالص بودن، ید موجود درخود را بهتر حفظ ميکنند.**

6**توجه داشته باشید که برای پیشگیری از فشار خون بالا نمک باید کمتر مصرف شود ولی همان مقدار کم باید نمک یددار تصفیه شده باشد.**