

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

"پیام های تغذیه ای بسیج ملی پوشش مصرف نمک یددار تصفیه شده"

- استفاده از نمک های صنعتی، صادراتی و نمک دریا برای مصارف خوراکی ممنوع است.
- حیاتی ترین نقش ید در بدن، شرکت در ساختمان هورمون های تیروئیدی می باشد که در رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی و سوخت و ساز تاثیر می گذارند.
- کمبود ید موجب افزایش خطر سقط جنین در مادران باردار می شود.
- کمبود ید موجب اختلال رشد مغز جنین، تولد نوزاد مبتلا به عقب ماندگی شدید جسمی و مغزی و ناشنوایی و اختلال در تکلم می شود.
- کمبود ید می تواند سبب بروز کم کاری تیروئید و بیماری گواتر شود.
- کمبود ید موجب اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی، خستگی و کاهش کارایی جسمی و کاهش بهره هوشی تا ۱۳/۵ امتیاز می شود.
- نمک های صنعتی، صادراتی و سنگ نمک فاقد ید هستند و برای مصارف خوراکی و حتی خیساندن برنج نیز توصیه نمی شوند؛ بنابراین همیشه از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنید.
- سنگ نمک علاوه بر اینکه فاقد ید است، به دلیل انواع ناخالصی ها و آلودگی ها نباید مورد مصرف خوراکی قرار گیرد.
- مصرف زیاد نمک یددار هم می تواند موجب اختلالات فراوانی از جمله افزایش فشار خون شود. به طور کلی، مقدار مصرف روزانه نمک باید کمتر از ۵ گرم (حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری) باشد که این مقدار باید از تمام مواد غذایی روزانه تامین شود.
- توجه داشته باشید که نمک های صنعتی که در بسته بندی های کوچک و با عنوان صادراتی عرضه می شوند، فاقد ید هستند و نباید استفاده شوند.
- برای خیساندن برنج نیز از نمک تصفیه شده استفاده کنید.
- همه افراد خانواده، از کودک و بزرگسال، باید نمک تصفیه شده یددار مصرف کنند.
- برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک و غذاهای شور را کاهش دهید.
- به هنگام طبخ غذا، تا حد امکان نمک کمتری به غذا اضافه کنید.
- سر سفره و در هنگام غذا خوردن سعی کنید که از نمکدان استفاده ننمایید.
- برای پیشگیری از فشار خون بالا نمکدان ها را از سر سفره حذف کنید.
- مصرف نمک را کاهش دهید؛ مقدار کم نمک مصرفیتان نیز از نوع یددار تصفیه شده باشد.
- فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- افرادی که غذاهای پرنمک و شور می‌خورند، شانس بیشتری برای ابتلا به سرطان معده دارند.
- مصرف زیاد نمک و غذاهای شور مهمترین علت فشار خون بالاست.
- با کاهش مصرف نمک، خطر فشار خون بالا و سکته مغزی را کاهش دهید.
- مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور، یکی از دلایل مهم ابتلا به پوکی استخوان است.
- با کاهش مصرف نمک، خطر پوکی استخوان را کاهش دهید.
- کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از ۵ گرم، یعنی حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری باشد. این مقدار، شامل نمکی که بطور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می‌باشد.
- مواظب نمک پنهان در غذاهایی که مصرف می‌کنید باشید.
- در افرادی که در طول زندگی خود بطور مداوم غذاهای شور و پرنمک مصرف کرده‌اند، احتمال افزایش فشار خون بیشتر است.
- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.
- به برجسب مواد غذایی برای آگاهی از میزان نمک آن توجه کنید، زیرا مشخص می‌کند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک)، قند و چربی وجود دارد.
- برای بهبود طعم و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها، می‌توان از سبزی‌های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و دیگر سبزی‌های معطر به جای نمک استفاده نمود.
- هنگام طبخ غذا، بهتر است از مقدار نمک کمتری استفاده کنیم.
- انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف، کنسروها، فست‌فودهایی نظیر انواع سوسیس، کالباس، ژامبون و تنقلاتی همچون چیپس، پفک و آجیل شور، مقدار زیادی نمک دارند.
- بیشتر از ۵ گرم نمک در روز مصرف نکنید. این میزان شامل نمک پنهان موجود در مواد غذایی و همچنین نمک سفره و نمک اضافه شده به غذا در حین پخت نیز می‌باشد.
- نمک غذا را در مرحله آخر پخت اضافه کنید تا ید آن حفظ شود.
- نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. بنابراین نمک ید دار را برای مصارف کوتاه مدت تهیه نمائید.
- برای حفظ حداکثر ید در نمک، نمک یددار تصفیه شده را باید در ظروف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد.
- ادویه جات معطر را جایگزین نمک کنید.
- بیشتر مواد غذایی دارای سدیم (نمک پنهان) هستند. مراقب نمک پنهان باشید.
- سکته قلبی در کمین من و شما است. مصرف نمک را کاهش دهیم.

تهیه کنندگان: منصوره رضایی - سپیده دولتی - کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه- وزارت بهداشت