

## اثرات خوب و بد نمک

نمک یکی از مواد غذایی ضروری برای بدن است و به عملکرد صحیح بدن و مغز کمک می کند. اما مصرف زیاد نمک می تواند خطرات بیشماری را برای بدن داشته باشد. این خطرات در افرادی که فشار خون بالایی دارند، به مراتب بیشتر است.



## اثرات مفید نمک برای بدن

- ۱- ثابت کردن ضربان غیر عادی قلب است و به تنظیم فشار خون می کمک می کند.
- ۲- خارج کردن اسیدپتته زیادی که در بدن به وجود آمده است.
- ۳- حفظ تعادل مقدار قند خون
- ۴- فراهم ساختن انرژی لازم برای بدن
- ۵- کمک به عملکرد صحیح سلول های عصبی
- ۶- جذب مواد مغذی
- ۷- صاف و نرم کردن حنجره و جلوگیری از چسبناک شدن مخاط که معمولا در تنگی نفس دیده می شود.
- ۸- برای بیماری زکام و سینوزیت بسیار مفید است.
- ۹- نمک یک آنتی هیستامین طبیعی می باشد .
- ۱۰- جلوگیری از ریزش بزاق در حین خوابیدن-
- ۱۱- جلوگیری از کرامپ یا گرفتگی عضلانی
- ۱۲- برای ساخت استخوان مهم است. یکی از مهم ترین دلایل پوکی استخوان، کمبود نمک و آب می باشد.
- ۱۳- برای تنظیم خواب مهم است و به عنوان یک هیپنوتیسم طبیعی عمل می کند.
- ۱۴- نمک قسمتی از درمان بیماران دیابتی می باشد.
- ۱۵- استفاده از نمک بر روی زبان، موجب توقف سرفه های خشک می شود.

## با این همه خواص مفید، چرا نمک زیاد، برای بدن مضر است؟

نمک از املاح سدیم و کلر تشکیل شده است. در بزرگسالان، هنگامی که مقدار سدیم دریافتی زیاد باشد، بدن آب زیادی را نگه می‌دارد و مقدار مایعات جمع شده در بدن بسیار زیاد می‌شود.

بسیاری از دانشمندان بر این باورند که همین عامل باعث پرفشاری خون می‌شود و این خود عاملی است برای بیماری قلبی و سکته، زیرا این مقدار زیاد مایعات در حین عبور از قلب به اعضای بدن می‌روند و باعث خستگی و درد در اندام‌ها می‌شوند و این خود عاملی است برای ظاهر شدن بیماری کرونری (انسداد رگ‌های قلب).

در بدن بزرگسالان، مقداری از نمک دریافتی از طریق کلیه‌ها و بوسیله ادرار کردن از بدن خارج می‌شود. اما در بدن نوزادان، کلیه‌ها هنوز توانایی کافی برای خارج کردن نمک از بدن را ندارند.

این را بدانید که به نوزادان (به خصوص تا ۴ ماهگی)، غذای پر نمک ندهید، زیرا در بدنشان جمع می‌شود و چون نمی‌تواند خارج شود، باعث بیماری کلیه، کبد، آسیب به مغز می‌گردد و در شرایط حاد به مرگ نوزاد می‌انجامد. به همین دلیل، متخصصان تغذیه سفارش به دادن شیر مادر می‌کنند.

## نمک باعث افزایش یا کاهش وزن می‌شود؟

نمک موجب افزایش یا کاهش وزن نمی‌شود. در واقع نمک هیچ کالری ندارد.

مصرف زیاد نمک، به دلیل نگه‌داری بیش از حد آب در بدن، باعث افزایش وزن موقتی می‌گردد و برعکس آن، مصرف کم نمک، به خاطر بیرون‌کردن آب از بدن، می‌تواند موجب کاهش وزن موقتی شود.

جالب است بدانید که اکثر غذاهای رژیمی، بدون نمک هستند و کاهش وزن ایجاد شده در این رژیم‌ها، فقط به خاطر دفع مقدار زیادی آب از بدن می‌باشد و اگر بعد از این رژیم، از غذاهای دارای نمک استفاده کنید، به همان وزن قبلی خود می‌رسید!

مقدار زیاد نمک در غذا، باعث افزایش کالری و کاهش فیبر غذایی می‌شود و این غذا به طور کلی مشابه غذاهای حاضری و آماده (قست قود) است.

## چه مقدار نمک برای بدن مضر نیست؟

متخصصان مصرف حداقل ۶ گرم نمک در روز را توصیه می‌کنند. ولی در کودکان این مقدار باید خیلی کم شود.

تخمین زده شده که اگر ۱-۲ گرم نمک در روز مصرف شود، میزان بیماری های قلبی به صفر می رسد.

سن	مقدار نمک توصیه شده
بزرگسالان	۶گرم در روز
11-14سال	۶گرم در روز
7-10سال	۵گرم در روز
4-6سال	۳گرم در روز
1-3سال	۲گرم در روز
نوزادان ۱۲-۷ ماه	۱گرم در روز
نوزادان ۶-۰ ماه	کمتر از ۱ گرم در روز

دانشمندان در این زمینه بسیار تحقیق کرده اند و به این نتیجه ی مهم رسیده اند که غذاهای خوشمزه دارای مقدار زیادی نمک می باشند و این خود عاملی است برای ابتلا به پوکی استخوان، [تنگی نفس](#) و [سرطان معده](#) .

پیتزا، همبرگر و ساندویچ سوسیسی بیشتر از ۱ گرم نمک دارند و این مقدار ۱/۳ مقدار توصیه شده برای کودکان ۴-۶ سال است.

## نکات ضروری برای محدود کردن نمک در بدن

- ❖ سر سفره غذا از نمکدان استفاده نکنید.
- ❖ برچسب های مواد غذایی را حتما بخوانید تا از میزان نمک موجود در آنها مطلع شوید.
- ❖ مقدار زیادی [سبزیجات](#) و [میوه جات](#) تازه مصرف کنید. غیر از اثرات مفید مصرف میوه ها و سبزیجات، [پتاسیم](#) موجود در آنها باعث تعادل نمک می شود .
- ❖ بهتر است نمک را کم مصرف کنید، اما اگر می خواهید آن را در غذا بریزید، نمک را در آخرین مرحله پخت، به مقدار خیلی کم اضافه کنید.
- ❖ [ورزش کنید](#).

خداوند نعمت های پیشماری پرای ما آفریده است، ما نباید در هیچ موردی (حتی غذا خوردن) اسراف کنیم و زیاده از حد مصرف نماییم، چرا که عواقب و اثرات بد آن بعدها مشخص می شود.