



# با نمک پیمان سلامتی ببندیم!

مریم لقمانی

## اشاره

از سدیم کلرید یا همان نمک خوراکی ما حاوی ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم است.

برخی از دانشمندان و دکترها بر این باورند که باید نمک مصرفی را محدود کرد و از میزان آن کاست. برخی دیگر باور دارند که مقدار کمی نمک به سلامت بدن کمک می‌کند. برای یافتن اینکه کدام گروه نتایج درست‌تری را بیان کرده‌اند، باید ابتدا از خود پرسید که آیا بدن به نمک نیاز دارد یا خیر.

برخی از دانشمندان توصیه به کم کردن مصرف نمک داشته‌اند و این در حالی است که عده‌ای دیگر نمک خوراکی را برای تغذیه بدن ضروری می‌دانند. از این رو، در این مقاله میزان استفاده از نمک خوراکی مورد بررسی قرار گرفته است.

**کلیدواژه‌ها:** نمک خوراکی، بدن انسان، مصرف روزانه، رژیم غذایی

## آیا بدن به نمک خوراکی نیاز دارد؟

در بدن انسان تقریباً ۵۰ لیتر آب وجود دارد. یعنی بخش عمده بدن ما را آب تشکیل می‌دهد. برای نمونه، ماهیچه‌ها ۷۵ درصد، کبد ۷۰ درصد، مغز ۷۹ درصد و کلیه ۸۳ درصد از آب تشکیل شده‌اند. البته نه آب خالص بلکه محلولی از نمک که قسمت «مایع بدن» را تشکیل می‌دهد. بدن هر روز مقداری از آب خود را همراه

## مقدمه

نمک از دیدگاه یک شیمی‌دان هر ماده‌ای است که هنگام درهم رفتن اوربیتال‌های یون‌های مثبت و منفی به وجود می‌آید اما برای اغلب ما نمک همان سدیم کلرید است، بلورهای سفیدی که هنگام بخار شدن آب دریا به جای می‌ماند. یک فاشق چایخوری



بنا بر پژوهش‌ها، میان مصرف نمک و خود ایمنی مانند روماتیسم ارتباط وجود دارد و باعث شدید شدن نقش ژنتیک و عوامل محیطی در ایجاد ناراحتی‌های حساسیتی می‌شود.

به مصرف نمک حساس هستند و فشار خون آن‌ها در نتیجه اثر مستقیم نمکی که می‌خورند بالا و پایین می‌رود اما برای برخی دیگر به نظر نمی‌رسد چنین باشد. متأسفانه آزمون ساده‌ای برای تعیین افراد حساس به نمک وجود ندارد.

چنانچه اشاره شد نمک سودهای زیادی دارد و از مواد ضروری بدن است اما ضررهای شدیدی نیز دارد. پس می‌توان نتیجه گرفت که باید روزانه نمک مصرف کنیم اما به مقدار لازم نه کمتر و نه بیشتر. در ادامه زیان‌ها و سودمندی‌های نمک آورده شده است، جدول ۱

سودمندی‌های مصرف اندازه نمک	زیان‌های مصرف زیاد نمک
- بیشترین اثر نمک، ثابت نگه داشتن ضربان غیرعادی قلب است و به تنظیم فشار خون کمک می‌کند.	- می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود
- پایین آوردن اسیدینگی	- می‌تواند باعث ایجاد سرطان معده شود
- حفظ تعادل مقدار قند خون	- می‌تواند احتمال ابتلا به چاقی را افزایش دهد
- فراهم ساختن انرژی لازم برای بدن	- می‌تواند باعث اختلال‌های کلیه شود
- کمک به عملکرد درست سلول‌های عصبی	- می‌تواند باعث ایجاد نفخ شود
- جذب مواد مغذی	- می‌تواند باعث پوکی استخوان شود
- صاف و نرم کردن حنجره و جلوگیری از چسبناک شدن مخاط که معمولاً در تنگی نفس دیده می‌شود.	- می‌تواند وضعیت تنگی نفس شما را بدتر کند
- برای بیماری زکام و سینوزیت بسیار سودمند است.	
- نمک یک ضدحساسیت طبیعی است.	
- جلوگیری از گرفتگی ماهیچه‌ها	
- جلوگیری از ریزش بزاق در هنگام خواب	
- برای ساخت استخوان مهم است. یکی از مهم‌ترین دلایل پوکی استخوان، کمبود نمک و آب است.	
- برای تنظیم خواب مهم است و به‌عنوان یک عامل هیپنوتیسیم طبیعی عمل می‌کند.	

جدول ۱

### میزان نمک مورد نیاز

مردمان یانومومو در جنگل‌های بارانی آمازون تنها ۲۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز دریافت می‌کنند که تقریباً معادل سدیم موجود در یک‌دهم یک قاشق چایخوری نمک است. در مقابل، یک آمریکایی متوسط ۳۴۰۰ میلی‌گرم، (یعنی حدود ۱/۵ قاشق چایخوری) نمک در روز دریافت می‌کند. در شمال ژاپن مصرف



## سدیم برای انتقال تگانه‌های عصبی، انقباض و انبساط رشته‌های عضلانی (از جمله ماهیچه‌های قلب و دیواره رگ‌های خونی) و حفظ تعادل مایع‌ها در بدن لازم است

با نمک از دست رفته می‌دهد. از طرفی غذای گیاهی هم که قادر نیست نمک از دست را جبران کند، پس باید از جای دیگر نمک بدن را تأمین کند. بدن انسان نمی‌تواند بدون مقداری سدیم به حیات خود ادامه دهد. سدیم برای انتقال تگانه‌های عصبی، انقباض و انبساط رشته‌های عضلانی (از جمله ماهیچه‌های قلب و دیواره رگ‌های خونی) و حفظ تعادل مایع‌ها در بدن لازم است. مقدار نمک لازم برای این کار آن قدرها زیاد نیست. هنگامی که کمی سدیم به بدن برسد، مجموعه‌ای از پیام‌های شیمیایی و هورمونی به کلیه‌ها و غده‌های عرق فرمان می‌دهند که سدیم را در بدن حفظ کنند. هنگامی که شما سدیم بیشتر از نیازتان مصرف می‌کنید، کلیه‌ها زیادی آن را با ترشح ادرار بیشتر یا غلیظ تر دفع می‌کنند. اگر چنین کاری ممکن نباشد نمک در مایع بین سلول‌ها انباشته می‌شود. آب به‌طور گریزناپذیری سدیم را دنبال می‌کند و هنگامی که این مایع افزایش می‌یابد، حجم خون نیز بالا می‌رود. نتیجه این است که قلب باید کار بیشتری انجام دهد و فشار بیشتری روی رگ‌های خونی می‌آید. در طول زمان این امر به سخت شدن دیواره رگ‌ها می‌انجامد، در نتیجه فشار خون بالا، حمله قلبی یا سکته مغزی رخ می‌دهد. در درازمدت ممکن است نارسایی قلبی به وجود آید. حتی شواهدی وجود دارد که نمک می‌تواند به‌طور مستقیم بر قلب، آئورت، و کلیه‌ها نیز اثر بگذارد، بدون اینکه فشار خون بالا رفته باشد. برخی افراد به شدت



## نمک می تواند به طور مستقیم بر قلب، آنورت، و کلیه ها نیز اثر بگذارد، بدون اینکه فشار خون بالا رفته باشد

روزانه نمک به مقدار شگفت آور ۲۶۰۰۰ میلی گرم، یعنی به بیش از ۱۱ قاشق چایخوری نمک می رسد.  
پژوهشگران مصرف حداقل ۶ گرم نمک در روز را توصیه می کنند ولی در کودکان این مقدار باید خیلی کمتر باشد. تخمین زده شده که اگر ۱ تا ۲ گرم نمک در روز مصرف شود، میزان بیماری های قلبی به صفر می رسد. جدول ۲ مقدار نمک مورد نیاز را برای سن های مختلف نشان داده است.

سن	مقدار نمک توصیه شده
بزرگسالان	۶ گرم در روز
۱۱ تا ۱۴ سال	۶ گرم در روز
۷ تا ۱۰ سال	۵ گرم در روز
۴ تا ۶ سال	۳ گرم در روز
۱ تا ۳ سال	۲ گرم در روز
نوزادان ۷ تا ۱۲ ماه	۱ گرم در روز
نوزادان ۰ تا ۶ ماه	کمتر از ۱ گرم در روز

جدول ۲

### نتیجه گیری

صدها تحقیق به ارتباط بین مصرف نمک و فشار خون، بیماری قلبی، سکته مغزی و مرگ و میر پرداخته اند. به طور کلی این پژوهش ها نشان می دهند که کم کردن مصرف نمک، فشار خون را کاهش می دهد و از احتمال بروز حمله قلبی و سکته مغزی می کاهد اما مشکل این بررسی ها این است که هر کدام آن ها دچار کاستی هایی هستند؛ یا مدت بررسی کوتاه بوده است؛ یا تعداد افراد مورد بررسی کم بوده اند یا عواملی غیر از سدیم روی نتایج آن ها تأثیر گذاشته اند. برای همین نمی توان بر مبنای آن ها به نتیجه گیری قطعی دست یافت. بنابراین توصیه یکسانی در مورد مصرف نمک یا سدیم برای همه وجود ندارد. برخی افراد از مصرف کمتر نمک سود می برند اما در مورد دیگران تفاوت چندانی در میزان فشار خون به وجود نخواهد آمد.

اگر شما کمتر از ۵۰ سال دارید، و فشار خونتان در حد طبیعی کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ است و وضع سلامتی تان خوب است، دلیلی وجود ندارد که در مورد نمک غذایی تان نگرانی داشته باشید. البته بهتر است ذائقه تان را به نمک زیاد عادت ندهید.

رژیم غذایی کم نمک برای افرادی مناسب است که مسن تر هستند، مبتلا به فشار خون بالا هستند یا دیابت دارند، یا فشار خونسشان به تدریج در حال بالا رفتن است.

انجمن قلب آمریکا توصیه می کند مصرف سدیم (نمک) روزانه بیش از ۲۳۰۰ تا ۲۴۰۰ میلی گرم در روز نباشد.

اگر دچار نارسایی قلبی هستید مصرف نمک ممکن است ورم تان را زیاد کند. در چنین وضعیتی مصرف زیاد نمک ممکن است پزشک را مجبور کند که برای دفع مایع اضافی، شما را بستری کند تا با داروهای قوی داخل وریدی مورد درمان قرار گیرید.

معمولاً توصیه می شود افراد دچار نارسایی قلبی مصرف سدیم روزانه شان را به زیر ۲۰۰۰ میلی گرم در روز محدود کنند. افراد دچار بیماری کلیه نیز باید پرهیز مشابهی را رعایت کنند. نمکی که می خوریم از کجا می آید؟ مقدار ناچیزی از نمکی که مصرف می کنیم از نمکی که به غذا می افزاییم یا از نمکی که سر میز به آن اضافه می کنیم منشأ می گیرد.

بسیاری از خوراکی ها خودشان دارای نمک هستند. از سوی دیگر انواع مختلف غذاهای آماده، چاشنی ها و تنقلاتی که مصرف می کنیم نیز سرشار از نمک هستند. بنابراین بسیار مهم است که صنایع غذایی را با وضع مقررات به ذکر میزان نمک یا سدیم موجود در فرآورده های تولیدی شان وادار کرد اما تا زمانی که چنین امری محقق شود، خودتان باید میزان مصرف نمک تان را کنترل کنید. برچسب روی مواد غذایی را بخوانید و غذایی را انتخاب کنید که میزان سدیم یا نمک کمتری داشته باشد؛ مصرف غذاهای کنسرو شده، منجمد یا آماده شده کارخانه ای را محدود کنید؛ هنگامی که بیرون از خانه غذا می خورید غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و غذاهایتان را به جای نمک با ادویه و گیاهان معطر بپزید. به یاد داشته باشید که سدیم یا نمک تنها یکی از عواملی است که بر فشار خون و سلامتی قلب و رگ های شما مؤثر است. برای کنترل فشار خون و حفظ سلامت قلب و رگ های تان باید رژیم غذایی سالمی داشته باشید، ورزش کنید، مراقب وزن تان باشید و از نگرانی هایتان بکاهید.

### \* منابع

1. Lee, y. et al. *Spectrochimica Acta Part B*, 2016.
2. Kurek, M. *Food Hydrocolloids*, 2017.
3. O'Donnel, M. et al. *N. Engl. J. Med.* 2016, 371, 612.
4. Morris, M. J. et al. *Physiol. Behave.* 2014, 94, 709.