

نمک زندگی

●●● مجید عمیق

نمک از املاح سدیم و کلر تشکیل شده است. نام شیمی آن سدیم کلراید است. عامل شوری آب اقیانوس‌هاست، به عنوان طعم دهنده غذا و ماده نگهدارنده و ضد عفونی کننده نیز به کار می‌رود. نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز غذا در بدن است و به مقدار محدود مورد نیاز است. اگر در مصرف نمک زیاده‌روی شود و مقدار سدیم دریافتی بیش از اندازه باشد، بدن آب زیادی را نگه می‌دارد و در نتیجه، وقتی مقدار مایعات جمع شده در بدن از حد مجاز بیشتر می‌شود، فشار خون پیش می‌آید و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی انسان را تهدید می‌کند.

خواص نمک

نمک از نظر شیمیایی پ.هاش (pH) خنثا دارد و می‌تواند اثر اسیدی و قلیایی غذاهای شیرین و ترش را خنثی کند و با غلبه بر هر نوع مزه دیگر، از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کند. همچنین، ثابت کردن ضربان غیرعادی قلب، حفظ تعادل مقدار قند، فعالیت مطلوب سلول‌های عصبی، جلوگیری از گرفتگی عضلانی و پوکی استخوان از جمله اثرات مفید نمک هستند. براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، مقدار مصرف روزانه نمک نباید از ۵ گرم تجاوز کند. در ضمن، نمک از نظر منابع طب سنتی برطرف کننده بلغم، سودا و صفر است. با افزودن نمک به مواد غذایی مثل ماهی شور و گوشت نمک سود شده، می‌توان مدت زمان طولانی‌تری آن‌ها را نگه داشت. استنشاق محلول آب جوشیده سرد شده و نمک طعام از عفونت‌های گوش و حلق و بینی جلوگیری می‌کند.

● دریاچه نمک، کویر مصر، اصفهان

● دریاچه ارومیه

خطرات مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک کلسیم را از استخوان‌ها جدا می‌کند و سبب دفع آن از طریق ادرار و در نتیجه پوکی استخوان می‌شود. همچنین، مصرف بی‌رویه نمک کار کلیه‌ها را مختل می‌کند و بیماری افراد مبتلا به آسم را تشدید می‌کند. مصرف زیاد نمک عامل شیوع سکته‌های قلبی و مغزی و سرطان معده و فشارخون است.



استخراج نمک

معادن نمک کوهی و نمک‌های دریاچه‌ای از جمله منابع تهیه نمک هستند. برای استخراج نمک از معادن، با مته‌های حفاری چال‌هایی در دل کوه نمک ایجاد می‌کنند. سپس با کار گذاشتن مواد منفجره، سنگ‌های نمک جدا و پس از بارگیری به کارخانه حمل می‌شوند. برای استخراج نمک از دریا نیز حوضچه‌هایی کم‌عمق طراحی می‌شوند که پس از تبخیر آب آن‌ها نمک در کف حوضچه‌ها ته‌نشین می‌شود. البته نمک دریایی تصفیه نشده است و حاوی انواع ناخالصی‌ها و فلزات سنگین است و خطر سرطانزایی دارد. بهترین نوع نمک، نمک تصفیه شدهٔ یددار است، چرا که ید از عناصر کلیدی در کارکرد غدهٔ تیروئید است و کمبود این عنصر در رژیم غذایی انسان موجب بیماری‌های گوناگون نظیر گواتر می‌شود.

نکته‌هایی خواندنی دربارهٔ نمک

- نمک ارزش والایی در فرهنگ غذایی ما دارد؛ طوری که هر نوع هدیه‌ای، هر اندازه ارزشمند باشد، با نمک مقایسه می‌شود. در این باره عبارت نمک‌گیر شدن را به کار می‌بریم.
- وقتی مقامی به فردی تعارف می‌شود نیز اصطلاح نمک‌گیر شدن به کار می‌رود.
- عبارت‌های نمک خوردی و نمکدان شکستی، نمک پروردهٔ شما هستم، یا نمک او را خورده‌ام و نمی‌توانم به او خیانت کنم، از جمله عباراتی هستند که ارزش نمک را در فرهنگ ما نشان می‌دهند.
- کشور ما از لحاظ فراوانی معادن و منابع نمک جزو بیست کشور دنیا است.
- در دریاچه‌هایی که میزان نمک آن‌ها زیاد باشد، غلظت نمک سبب می‌شود اجسام روی آب شناور شوند؛ آب شور می‌تواند حتی وزن انسان را نیز تحمل کند (مثل دریاچهٔ ارومیه).
- نمک صنعتی درجهٔ خلوص کمتر از ۹۵ درصد دارد و در تولید مواد شوینده، تصفیه‌خانه‌ها، چرم‌سازی و دباغی از آن استفاده می‌شود. استان سمنان بزرگ‌ترین تولید کنندهٔ نمک صنعتی در ایران است.
- درجهٔ خلوص نمک طعام ۹۹/۵ درصد است.
- خاک حاوی نمک برای کشاورزی مناسب نیست.
- در دوران امپراتوری روم باستان، از نمک به جای پول استفاده می‌شد.

جایگاه نمک

در آداب ایرانی - اسلامی

نمک طعام یا همان نمک خوراکی در روایات معصومان علیهم‌السلام جایگاه ویژه‌ای دارد. امام محمدباقر(ع) می‌فرمایند، اگر مردم می‌دانستند نمک چه خواصی دارد، خود را جز با آن مداوا نمی‌کردند. حضرت علی(ع) می‌فرمایند، هر کس غذا را با نمک آغاز کند، هفتاد درد و دردهای بسیار دیگری که جز خداوند هیچ کس از آن‌ها آگاه نیست، از او دور می‌ماند. همچنین، در روایات آمده‌است، در سفره‌ای که نمک طعام نباشد، ملائکه حاضر نمی‌شوند و سفره برکت نخواهد داشت. پیامبر گرامی اسلام(ص) نیز می‌فرمایند: قبل از هر خوراک و پس از آن نمک بخورید. حتی بر اساس آخرین تحقیقات علمی، در هر قطرهٔ بزاق دهان چیزی حدود یک میلیون میکروب وجود دارد که در صورتی که قبل از غذا نمک وارد دهان شود، این میکروب‌ها از بین می‌روند.