

هر آنچه از نمک صورتی باید بدانید

نمک صورتی به طور طبیعی به رنگ صورتی بوده و در بین مردم به نام نمک هیمالیا معروف است.



نمک صورتی به طور طبیعی به رنگ صورتی بوده و در بین مردم به نام نمک هیمالیا معروف است. بسیاری از مردم فکر می کنند که این نوع نمک غنی از مواد معدنی است، به همین خاطر اغلب تصور می شود که نمک صورتی بسیار سالم تر از نمک خوراکی معمولی است به همین خاطر در سال های اخیر، نمک صورتی توسط رسانه ها محبوبیت بیشتری پیدا کرده است با این تصور که فواید **سلامتی** و **تغذیه** ای آن نسبت به نمک خوراکی سفید برتری دارد.

در مورد نمک صورتی بیشتر بدانیم:

نمک صورتی هیمالیا مانند نمک خوراکی عمدتاً از سدیم کلرید تشکیل شده است. وجود مواد معدنی به ویژه آهن، موجب رنگ صورتی این نمک شده است. در تحقیقی که در سال ۲۰۲۰ از خرده فروشی ها در استرالیا انجام شده است، تنوع گسترده ای در نوع و طیف مواد مغذی و مواد معدنی غیر مغذی در نمونه های نمک صورتی مشاهده شد و به طور کلی حاوی سطوح بالاتری از مواد معدنی نسبت به نمک خوراکی بود.

مطالعات اندکی محتوای معدنی نمک های صورتی را در سطح بین المللی گزارش کرده اند و نمک صورتی حاوی انواع مواد مغذی ضروری از جمله آهن، روی و **کلسیم** است، اما برخی از نمونه ها حاوی ناخالصی ها یا مقادیر نسبتاً زیادی از مواد معدنی غیر مغذی مانند **آرسنیک**، سرب و کادمیوم هستند. مواد معدنی غیر مغذی هیچ فایده ای برای سلامتی ندارند و حتی در دوزهای نسبتاً کم منجر به آسیب های متعدد بدن می شود. افرادی که مشکلاتی در کبد، **کلیه** یا بیماری های قلبی یا فشارخون بالا دارند و کسانی که به توصیه پزشک از مصرف سدیم منع شده اند باید در مصرف

نمک و همین طور نمک صورتی احتیاط کنند. خطر سلامت عمومی ناشی از مواد معدنی غیر مغذی بالقوه مضر باید با تحقیقات بیشتر مورد بررسی قرار گیرد و توسط نهادهای نظارتی **مواد غذایی** مورد بررسی قرار گیرد.

با توجه به افزایش علاقه مصرف کنندگان به نمک صورتی و خطر بالقوه آلودگی مواد معدنی غیر مغذی مضر، تحقیقی در مورد ترکیب معدنی نمک صورتی در استرالیا انجام شد.

این اولین مطالعه ای است که ترکیب معدنی نمک صورتی موجود برای **خرید** در استرالیا را تجزیه و تحلیل می کند و آن را با کنترل نمک خوراکی سفید یددار مقایسه می کند. نمک صورتی حاوی مقادیر قابل توجهی کلسیم، آهن، منیزیم، منگنز، پتاسیم، آلومینیوم، باریوم، سیلیکون و گوگرد بود، اما میزان سدیم کمتری در مقایسه با نمک خوراکی سفید داشت.

تفاوت نمک صورتی هیمالیا با نمک معمولی:

نمک هیمالیا از نظر شیمیایی بسیار شبیه به نمک طعام است. عقیده رایج این است که نمک هیمالیا کمتر از نمک معمولی سدیم دارد. درحالی که چنین نیست و هر دو حدود ۹۸ درصد سدیم دارند. تنها تفاوت در این است که نمک هیمالیا بلورهای درشت تری نسبت به نمک معمولی دارد و بنابراین در مقدار یکسانی از هر دو نوع نمک هیمالیا سدیم کم تری خواهد داشت. میزان شوری نمک هیمالیا هم کم تر از نمک معمولی است بنابراین در هنگام مصرف باید میزان بیش تری نسبت به نمک معمولی استفاده شود تا طعم دلخواه به دست آید.

با وجود بسیاری از مواد مغذی موجود در نمک صورتی که برای سلامتی ضروری هستند (مانند کلسیم، آهن، منیزیم و پتاسیم)، مصرف بسیار زیاد نمک صورتی (بیش از ۳۰ گرم در روز) که بتواند این مواد مغذی را تامین کند مورد نیاز است که با توجه به دریافت زیاد سدیم توصیه نمی شود. بنابراین لازم است برای دریافت مواد مغذی ضروری دیگر بجای استفاده از نمک صورتی از منابع غذایی دیگر مانند **میوه** ها، سبزیجات، **گوشت** های بدون **چربی** و جایگزین های آنها، **حبوبات**، **آجیل**، دانه ها و غلات استفاده گردد.

در هنگام استفاده از نمک هیمالیا حتما به نکات زیر توجه نمایید:

با توجه به کمبود منابع ید درمواد غذایی روزانه و با توجه به تاثیری که ید در کارکرد غده تیروئید و متابولیسم بدن دارد امروزه این ماده مهم معدنی از طریق مصرف نمک یددار و تصفیه شده به دست می آید. اما از آنجایی که نمک هیمالیا میزان کم تری نسبت به نمک های یددار موجود در بازار ید دارد. بنابراین در مصرف آن به این نکته باید توجه داشته شود. اگر کسی دارای مشکلات تیروئید است، استفاده از نمک هیمالیا یا نمک صورتی توصیه نمی شود و در

صورت تمایل زیاد در استفاده از نمک صورتی، استفاده از مخلوط نمک تصفیه شده و یددار و نمک صورتی پیشنهاد می گردد.

نیاز بدن ما به نمک:

طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، حداکثر میزان مصرف روزانه نمک در افراد سالم ۵ گرم می باشد (به اندازه یک قاشق مرباخوری) که باید به غذاها اضافه گردد. در افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی، پرفشاری خون، پوکی استخوان و اختلالات کلیوی باید محدودیت قابل توجهی در استفاده از نمک اعمال شود این افراد حداکثر می توانند تا ۲/۵ گرم (نصف قاشق مرباخوری) نمک استفاده نمایند در صورتیکه بیماری از شدت قابل توجهی برخوردار است باید اقدام به محدودیت جدی در مصرف مواد غذایی که نمک بالایی دارند نمود این مواد غذایی عبارتند از کرفس ، اسفناج ، شلغم

مصرف زیاد نمک، چه عوارضی را به دنبال دارد ؟

در صورتی که ذائقه به سمت مصرف زیاد نمک گرایش پیدا کند و جزئی از رفتار غذایی فرد گردد می تواند افراد سالم را مستعد چاقی، پرفشاری خون، پوکی استخوان، دیابت، سرطان و مشکلات گوارشی همانند سوء هاضمه ، نفخ و ... نماید .

جهت کاهش مصرف نمک چه راه حلی توصیه می شود ؟

۱- ذائقه سازی باید از دوران کودکی آغاز شود برای این منظور به اولین غذایی که بعد از شیر مادر به عنوان غذایی تکمیلی به کودک داده می شود نباید نمک اضافه شود.

۲- برای پیشگیری از افزایش فشارخون و بیماریهای قلبی در دوران بزرگسالی باید منابع دریافت نمک را در رژیم غذایی محدود کرد و می توان بجای نمک از سبزی های تازه و معطر ، سیر ، لیموترش ، آب نارنج ، آویشن ، شوید استفاده کرد .

از چه نوع نمک استفاده کنیم ؟

نمکی را خریداری نمائید که تصفیه شده و یددار باشد.

ید چیست:

ید یک ماده مغذی ضروری است که اصلی ترین نقش آن شرکت در ساختمان هورمونهای تیروئیدی است و این هورمونها 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.

بدن به چه مقدار ید نیاز دارد:

مقدار ید موجود در بدن بسیار اندک و نیاز یک فرد بالغ به ید تنها ۱۵۰ تا ۲۰۰ میکروگرم در روز است.

عوارض ناشی از کمبود ید:

وقتی ید به اندازه کافی به بدن نرسد، تیروئید نمی تواند به اندازه کافی هورمون بسازد. این کمبود پیامدهای بهداشتی مهمی دارد که مجموعه آنها را اختلالات ناشی از کمبود ید می نامند. این پیامدها شامل **گواتر**، هیپوتیروئیدیسم، کرتی نیسم، بی کفایتی تولید مثل، مرگ و میر **کودکان** و نهایتاً به مخاطره افتادن توسعه اجتماعی و اقتصادی جوامع می باشند. نرمی استخوان، پوکی استخوان، ضعف و تحلیل عضلات، کاهش قدرت ایمنی، کاهش قدرت انقباضی قلب و تاثیر بر روی بروز انواع سرطان ها در کودکان می باشد.

منابع غذایی حاوی ید:

منابع غذایی غنی از ید شامل **ماهی** آب های شور، میگو و به میزان کمتر در شیر، **تخم مرغ** و گوشت وجود دارد.

۱- راه رسیدن ید به بدن:

ید نقش مهمی در سلامتی ما دارد غذاهای حاوی ید در طبیعت و اطراف ما بسیار نادر است یکی از راه های رساندن ید به بدن مصرف نمک یددار و تصفیه شده می باشد پس با مصرف کم نمک (کمتر از یک قاشق مرباخوری) آن هم نمک یددار و تصفیه شده می توان ید مورد نیاز بدن را بدست آورد.

نمک تصفیه شده چیست و **نمک دریا** از کدام نوع نمک است؟

نمک تصفیه شده نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن (شن و ماسه و گچ و فلزات مس و سرب و ...) حذف شده باشد.

نمک دریا از نوع نمک تصفیه نشده است .

عمده ترین ناخالصی های نمک دریا و سنگ نمک:

۱- عمده ترین ناخالصی نمک سولفات کلسیم یا گچ است که به دلیل سفید بودن آن در نمک قابل تشخیص نیست.

۲- گل ولای که باعث تیرگی رنگ نمک می شود ناخالصی های نامحلول (گل و لای و گچ) حدود ۵ در صد سنگ نمک را تشکیل می دهد.

۳- ناخالصی دیگری که از لحاظ مقدار در سنگ نمک ناچیز هستند ولی از لحاظ عوارض نا مطلوب و مسمومیت در بدن انسان اهمیت دارند فلزات سنگینی از قبیل سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک و غیره است که هر کدام از این عناصر مضرات فراوانی برای سلامتی بدن انسان دارد زیرا این عناصر دارای خاصیت تجمع تدریجی در اندام های بدن بوده و مسمومیت های مزمن و عوارض بهداشتی مختلفی ایجاد می نماید.

متأسفانه مدتی است با تبلیغات برخی سودجویان و تحت عنوان طب اسلامی نمک دریا را به عنوان جایگزین نمک یددار معرفی می کنند و اذهان عمومی را نسبت به مضرات مصرف **نمک ید دار** مشوش کرده اند. البته این موضوع متأسفانه در برخی برنامه های تلویزیونی نیز توسط افرادی که آموزش **آشپزی** می دهند به دلیل عدم آگاهی به مخاطبان انتقال داده شده است.

شایان توجه است این موضوع دلیلی بر تبلیغ مصرف بی رویه نمک نیست بلکه تاکید بر آن است که جهت استفاده از نمک در میزان مورد نیاز و توصیه شده توسط متخصصین، حتماً از نوع یددار تصفیه شده استفاده شود.