

## مصرف نمک در ایران بیش از دوبرابر میزان مجاز است

بیماری فشارخون بالا نه تنها خود یک بیماری محسوب می شود بلکه بدلیل ایجاد تغییرات در دیواره سرخرگ ها زمینه ساز بیماری های قلبی -عروقی،سکتتهایمغزی،نارسایی کلیه و عوارض غیر قابل برگشت چشمی می شود. نوع رژیم غذایی به خصوص میزان مصرف نمک یکی از علل اصلی ابتلا به این بیماری به شمار می رود.

رژیم غذایی پر نمک عامل ابتلا به سرطان معده و پوکی استخوان نیز به شمار می رود.

بنا به توصیه سازمان جهانی بهداشت، میزان دریافت نمک از همه منابع غذایی باید حداکثر ۵ گرم در روز باشد. این در حالیست که متوسط مصرف نمک در کشور ما در حدود ۱۰ گرم در روز است. باید توجه داشت که کاهش مصرف نمک تنها به بزرگسالان توصیه نمی شود. بلکه با توجه به این امر که ذائقه هر فرد از دوران کودکی شکل می گیرد، تلاش خانواده در جهت ذائقه سازی سالم در کودکان از اهمیت بسزایی برخوردار است.

### **مواد غذایی حاوی نمک و سدیم زیاد :**

- چاشنی ها و خوراکی های پرنمک و شور مانند خیارشور ، انواع شور و ترشی ، رب گوجه فرنگی ، سس گوجه فرنگی ، سس های فلفل و تند، انواع سس سالاد
- انواع کنسرو ها ،انواع گوشتهای فراوری شده مانند سوسیس ، کالباس، همبرگز، ژامبون ، ماهی شور، ماهی دودی
- انواع پنیرها، وانواع گوشت های قرمز
- مغزها و دانه های بو داده با نمک (پسته شور، بادام شور و ...) وانواع زیتون شور

منبع : دستورالعمل ها و جزوات آموزشی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی