

حقایق درباره خوردن نمک

بدن کمتر از آنچه فکر می کنید، به نمک نیازمند است، حتی اگر زیاد هم اهل رفتن سراغ ظرف نمک نباشید، هنوز هم این احتمال وجود دارد که بیش از میزان نیازتان به نمک، آن را دریافت کنید. در گزارش پیش روی تان درباره مزایا و مضرات نمک بخوانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، مقادیر زیادی از سدیم و نمک از طریق غذاهای فراوری شده در رستوران ها وارد بدن می شود. اغلب آمریکایی ها میزان ۳۵۰۰ میلی گرم سدیم در روز وارد بدن شان می کنند و این در حالی است که بنا به توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های این کشور، تنها ۱۵۰۰ تا ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم باید در روز وارد بدن شود بخصوص اگر افراد مبتلا به بیماری های قلبی و فشار خون نیز باشند.

نمک دریایی، لزوما سالم نیست

تصور عامل بر این است که نمک دریایی چون سدیم کمتری دارد، پس برای سلامتی مفیدتر است. اما واقعیت این است که ترکیب شیمیایی نمک طعام و نمک دریایی یکسان است. هر دو نمک حاوی مقدار مشخصی سدیم هستند و در هر قاشق چایخوری از هر کدام، مقدار مساوی از سدیم (۲۳۰۰ میلی گرم) یافت می شود.

نمک همیشه در کمین است

اگرچه شاید تصورش را هم نکنید ولی بسیاری از غذاهای منجمد، غذاهای پردازش شده، سوپ های آماده و کنسروهای پنیرها و گوشت های پردازش شده، حاوی منابع پنهان سدیم هستند. حتی اینطور تخمین زده شده که سس های پاستا حاوی ۹۰۰ میلی گرم نمک در هر نصف فنجان هستند. انواع پنیر می تواند در هر نصف فنجان ۴۰۰ میلی گرم سدیم داشته باشند. چاشنی هایی مانند سس گوجه فرنگی نیز در هر قاشق غذا خوری حداقل ۱۹۰ میلی گرم سدیم دارند. حتی برخی غلات صبحانه برای کودکان حاوی ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم نمک در هر فنجان هستند.

نمک عامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی است

اکثر ما می دانیم که سدیم می تواند منجر به افزایش فشار خون و ابتلا به انواع مشکلات سلامتی شود. یک رژیم غذایی سرشار از سدیم باعث دفع آب بیشتر از بدن توسط کلیه ها می شود و استرس را روی قلب افزایش می دهد. اگر شما هم در معرض خطر بیماری های قلبی هستید، بهتر از مصرف سدیم را تا جایی که می توانید، محدود کنید.

نمک به سیستم عصبی آسیب می رساند

مقدار کافی سدیم و پتاسیم برای سلامت سیستم عصبی ضروری است. اما سدیم اضافی می تواند منجر به اختلال در عملکرد سیستم عصبی شود. وجود سدیم بیش از حد در بدن، می تواند برای سیستم اعصاب، خطرات جدی به همراه داشته باشد. میزان متعادل سدیم و پتاسیم در بدن می تواند خطر ابتلا به برخی بیماری ها را کاهش دهد و کاهش مصرف برخی مواد غنی از سدیم، کاهش میزان نمک مصرفی و همچنین مصرف سبزیجات تازه می تواند میزان سدیم را در بدن به حد تعادل برساند.

خود را به غذاهای کم نمک عادت دهید

اضافه کردن طعم دهنده های طبیعی که جایگزین های خوبی برای نمک هستند، راهی آسان برای کاهش مصرف نمک است. بسیاری از گیاهان سالم مانند رزماری، آویشن، فلفل سیاه و پونه کوهی دارای میزان فوق العاده ای آنتی اکسیدان و البته خواص مفید بسیار هستند که جایگزین هایی مناسب برای نمک به حساب می آیند.