

مقدمه...

تغذیه صحیح چیست؟

تعادل و تنوع دو اصل مهم تغذیه برای سلامت و شادابی است اگر این دو اصل در برنامه غذایی روزانه فرد ، خانواده و جامعه رعایت شود میتوان با اطمینان گفت که باریماریها کمتر، طول عمر ، سلامت و توانمندی جامعه بیشتر میگردد.

تنوع یعنی بدون اینکه اضافه بخوریم از مواد مختلف غذایی که در 5گروه اصلی غذایی) نان و غلات، گوشتها و جانشین ها ، شیر و لبنیات، میوه ها و سبزی ها (قرار دارند بهره ببریم . سلولهای بدن ما متفاوت هستند و نیاز های مختلفی دارند تنها با تنوع دادن به نوع مواد غذایی که انتخاب میکنیم میتوانیم این نیاز های متفاوت را پاسخگو باشیم.

تعادل یعنی مصرف مقادیری از مواد غذایی که ضمن تامین نیاز های بدن موجب اضافه وزن نشود یعنی انرژی دریافتی به اندازه ای باشد که به اصطلاح سوخته یا مصرف شود.

اضافه کردن میوه جات و سبزیجات خام به سبد غذایی و استفاده نکردن از فست فودها که دومین عامل ایجاد مرگ و میر بشر هستند، می تواند از بسیاری عوامل تهدید سلامتی جلوگیری کند.

اهمیت تغذیه صحیح

در هر مرحله از زندگی ؛ نوزادی ، کودکی ، نوجوانی و پیری نیازهای تغذیه ای بدن ما متفاوت است . بارداری ، زایمان ، شیردهی ، فشارهای روحی و غیره تغییراتی بر بدن ما تحمیل می کند که نیازهای ما را تغییر می دهد . بدن ما در

مرحله ای از زندگی نیاز بیشتری به یک ویتامین خاص دارد و در مرحله ای دیگر به یک عنصر معدنی خاص، بیشتر نیازمند است. توجه به قواعد و اصول تغذیه سالم، شرط اساسی و موثر برای پیشگیری از بیماریهای بسیاری است. بنابراین اجرای تغذیه پیشگیرانه به اندازه درمان با دارو بسیار حائز اهمیت است، در واقع همانطور که میدانیم «پیشگیری نسبت به درمان ارجح است.» طی مطالعات انجام شده مشخص شد که با افزایش وزن و چاقی خطر بیماریهای مزمن نظیر سنگ کیسه صفرا، فشار خون بالا، بیماریهای قلبی، سرطان روده بزرگ و سکته مغزی افزایش می یابد.

نمک) سدیم کلراید)

نمک نامی است عام که به کلرور سدیم گفته می شود، کلرور سدیم به صورت بلورهای سفید مکعبی شکل با دانه های بسیار ریز در طبیعت وجود دارد. نمک طعام محصولی است متبلور، شور مزه و بدون بو که عمدتاً "از کلرور سدیم تشکیل شده است. نمک به مقدار حدود-5 3گرم در روز) نصف قاشق مرباخوری (مورد نیاز است..

سناریوی مرگبار نمک...

بیماریهای قلبی عروقی علت اصلی یک سوم موارد مرگ و میر ناشی از بیماریهای مزمن و علت اصلی مرگ در افراد بالای 30 سال و دومین عامل مرگ در افراد 15-59 سال می باشد

بیماریهای قلبی عروقی شایع ترین علت مرگ و میر در جهان است، از طرفی حدود 80 درصد مرگ و میرها در بیماری های قلبی-عروقی ناشی از پرفشاری خون، مصرف سیگار و کلسترول بالا می باشد. از میان این سه علت پرفشاری

خون مهمترین علت مستقیم در مرگ و میر در کل دنیاست . **نمک(سدیم) علت اصلی پرفشاری خون می باشد**

براساس برآوردهای موجود میزان دریافت روزانه نمک در کشور 10-15 گرم (2 برابر مقادیر توصیه شده سازمان جهانی بهداشت، 5 گرم در روز) می باشد.

! ما دو برابر استاندارد های جهانی نمک مصرف میکنیم!

در کشورهای توسعه یافته بیشتر از 80% نمک مصرفی نمک های پنهان در مواد غذایی می باشد ولی در کشور ما با توجه به الگوی مصرف مواد غذایی ، بیشترین منبع نمک غذاهای خانگی می باشد. با توجه به اینکه نان و غلات قوت غالب در کشور ما میباشد روزانه مقادیر زیادی نمک به صورت نا محسوس به بدنمان ورود پیدا میکند

مصرف مازاد نمک چه ارمغانی را به دنبال دارد؟

1. پرفشاری خون

امروزه با توجه به شیوع بالای بیماری های قلبی و عروقی و پرفشاری خون مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز این بیماری ها شناخته شده است.

2. پوکی استخوان

دریافت زیاد نمک و سدیم و مصرف غذا و تنقلات شور و پر نمک سبب کاهش باز جذب کلسیم از کلیه شده و دفع اداری آن را افزایش می دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است

(نمک یک مانع بزرگ برای داشتن اسکلت محکم)

3. سرطان معده

مطالعات نشان می دهد مصرف مواد غذایی که میزان قابل توجهی از نمک را وارد بدن ما می کنند، می تواند شانس ابتلا به سرطان معده را در جامعه

افزایش دهد. مصرف بالای نمک می‌تواند مخاط معده را تخریب کند و این اتفاق یکی از راه‌های افزایش خطر سرطان معده است. دومین سرطان کشنده در ژاپن سرطان معده می‌باشد زیرا در این کشور مصرف غذا های شور و دودی بسیار رایج است

چگونه میزان نمک مصرفی خود را کنترل کنیم؟

- کاهش مصرف نمک هنگام پخت غذا... با توجه به اینکه رب گوجه فرنگی نمک زیادی را در خود دارد لذا به هنگام استفاده از آن در غذا، نمک کمتری اضافه کنید
- از نان و پنیر کم نمک استفاده کنید
- استفاده از سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع ؛ مرزه؛ ترخون ؛ ریحان و) ... یا سیر، پیاز، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک موثر می باشد.
- اصلاح عادات غذایی والدین و مربیان مهدهای کودک (کاهش مصرف نمک غذا در هنگام پخت یا مصرف غذا)
- کاهش مصرف سوپ های آماده، سس ها و محصولات فرآیند شده مثل فست فودها (پیتزا ، همبرگر ، سوسیس وکالباس و ...) در برنامه غذایی کودکان
- کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده مانند تن ماهی در برنامه غذایی روزانه
- کاهش مصرف انواع شورها و ترشیا در برنامه غذایی روزانه
- خودداری از مصرف تنقلات شور) پفک ، چیپس ، چوب شور ، وسایر تنقلات کم ارزش غذایی و شور (در برنامه غذایی روزانه

- استفاده از ذرت و حبوبات بو داده خانگی کم نمک مانند عدس برشته شده کم نمک، مغزها مانند گردو، فندق، بادام به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه
- استفاده از انجیر خشک، توت خشک، نخود چي، کشمش، انواع مغزهاي بو نداده و بدون نمک، برگه زردآلو و انواع میوه ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و ... سبزیجاتی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکری، نان و پنیر و خرما، می تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش آموزان

نکات آموزشی...

- جوش شیرین که برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت بیماری، محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود
- عادات غذایی در دوران کودکی به ویژه سنین 2-5 سالگی شکل می گیرد و با توجه به اینکه سلیقه های غذایی در این دوران پایه گذاری شده و تا سال ها پایدار می ماند ، بنابراین عادات غذایی سالم را باید از دوران کودکی پایه ریزی نمود استفاده نکردن از نمک در تهیه پخت و هنگام مصرف غذای کودک
- استفاده از آب لیموترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در آخرین لحظات پخت غذای کمکی
- از نمک های یددار تصفیه شده در برنامه غذایی روزانه استفاده کنید. وجود ناخالصی ها (نمک دریا) در نمک علاوه بر ایجاد عوارض نامطلوب باعث کاهش شوری نمک شده و در نتیجه افزایش مصرف نمک

را به دنبال دارد...گرچه برای پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی و افزایش فشار خون مصرف کم نمک توصیه شده است، اما همان مقدار کم باید از نمک های یددار تصفیه شده باشد.

رعایت این نکات مهم در سلامت تغذیه ایی مردم اثرات جدی و همیشگی داشته و با در نظر گرفتن شیوه های صحیح زندگی میتواند موجب شادابی و بهبود تغذیه جامعه گردد.

تبدیل سدیم غذا به نمک

در برچسب بعضی مواد غذایی هم مقدار سدیم موجود در 100 گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدار سدیم به نمک بایستی آن را در عدد 2/5 ضرب کنید.

تهیه کننده:

زینب ولی پور_ کارشناس تغذیه و مشاور رژیم درمانی بیمارستان سوختگی امیرالمومنین (ع)