

هشدارهای نمکی را جدی بگیرید

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، خواستار توجه مردم به هشدارهای وزارت بهداشت در خصوص عارضه‌های خطرناک نمک شد.

احمد اسماعیلزاده، در خصوص مصرف نمک دریا و نمک‌های تصفیه نشده‌ای که امروزه در بازار رواج زیادی پیدا کرده است، گفت: نمک دریا نمکی تصفیه نشده است که دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین مانند، جیوه، آرسنیک و کادمیوم است که خطر سرطان‌زایی آنها به اثبات رسیده است.

وی با بیان اینکه نمک دریا علاوه برداشتن ناخالصی‌ها، دارای میزان کم یُد و یا حتی فاقد یُد است که نیاز روزانه به یُد را تأمین نمی‌کند، خاطرنشان کرد: اینکه گفته می‌شود نمک دریا می‌تواند املاح دیگر مانند منیزیم و کلسیم را تأمین کند، درست نیست، زیرا بدن برای تأمین املاح موردنیاز به منابع غنی‌تر نیاز دارد و این املاح را می‌توان از سایر منابع غذایی دریافت کرد.

اسماعیلزاده افزود: محتوایی که به طور گسترده در زمینه نمک دریا در فضای مجازی و یا توسط برخی از افراد به نام طب سنتی، تبلیغ می‌شود، برخلاف سیاست‌های وزارت بهداشت که متولی سلامت مردم کشور است، بوده و طبعاً افراد سودجویی که سعی در ترویج مصرف نمک دریا دارند، نه تنها سلامت مردم کشور را به خطر انداخته، بلکه موجب برگشت مشکل گواتر، تولد نوزادان با ناهنجاری‌های مادرزادی و بسیاری از پیامدهای زیانبار بهداشتی خواهند بود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: بدیهی است در صورتی نمک دریا می‌تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، حاوی یُد کافی، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشد.

وی گفت: در حال حاضر نمک‌هایی به عنوان نمک دریای تصفیه شده یُد دار در بازار موجود است، افرادی که تمایل به مصرف این نوع نمک دارند، باید نمکی را انتخاب کنند که حتماً کلمات تصفیه شده و یُد دار و پروانه ساخت و علامت استاندارد بر روی بسته‌بندی آنها درج شده باشد.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه مصرف

نمک زیاد منجر به سرطان معده، پوکی استخوان و پرفشاری خون می‌شود، عنوان کرد؛ اکثر مطالعات نشان می‌دهند که میانگین مصرف نمک در هر جمعیت با مرگ و میر در اثر سرطان معده ارتباط نزدیکی دارد. تأثیر بالقوه مصرف زیاد نمک در سرطان‌زایی معده این است که مصرف نمک زیاد در رژیم غذایی به تغییر ویسکوزیته مخاطی که از معده محافظت می‌کند، منجر می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز آسیب اپیتلیومی باشد که در نهایت منجر به زخم معده و سرطان معده شود.

اسماعیل زاده ادامه داد: از آنجایی که مصرف نمک با عفونت هلیکوباکتر پیلوری (H پیلوری) مرتبط است، ممکن است این دو عامل برای ترویج سرطان معده همکاری و فرد را مستعد ابتلاء به سرطان معده کنند. بنابراین در مصرف نمک زیاده‌روی نکنید.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت همچنین تأکید کرد: مصرف نمک بیش از نیاز روزانه که ۳ تا ۵ گرم از کل مواد غذایی روزانه است، می‌تواند زمینه ساز پوکی استخوان باشد، به این صورت که مصرف نمک باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود و می‌تواند فرد را مستعد پوکی استخوان کند.

وی گفت: از طرف دیگر مصرف نمک زیاد باعث افزایش فشار خون می‌شود و می‌تواند در دراز مدت منجر به سکته قلبی و مغزی در فرد شود