یک کارشناس تغذیه تاکید کرد:مصرف نمک دریا تهدید جدی برای سلامتی



کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کردستان، گفت: متاسفانه تبلیغات ناآگاهانه و گسترده‌ای در خصوص مصرف نمک دریا به عنوان نمک‌های طبیعی و داشتن خواص درمانی توسط افراد سودجو ارائه شده که تهدیدی جدی برای سلامتی است.

نمک نام متداول کلرو سدیم است که به صورت بلورهای سفید مکعبی شکل و در ابعاد بسیار ریز در طبیعت موجود است، شاید بتوان گفت که این بلورهای شور مزه یکی از نخستین مواد نگهدارنده است که بشر آن را به جهت خواص ضد میکروبی و جلوگیری از فساد و صد البته به دلیل بهبود طعم از دیر باز به مواد غذایی خود افزوده است.

نمک در طبیعت به دو صورت محلول در آب و جامد موجود است، هنگام استخراج نمک از آب‌های شور و معادن، ناخالصی‌هایی وارد آن می‌شود که برای سلامتی انسان بسیار مضر است، از جمله مهم‌ترین ناخالصی‌های همراه با نمک می‌توان به شن، ماسه، خاک، مواد آلاینده‌ای که برای استخراج نمک استفاده شده، مواد محلول همچون سولفات کلسیم و منیزیم و بالاخره فلزات سنگین همچون سرب، جیوه، ارسنیک و کادمیوم

اشاره کرد.

دریافت این ناخالصی‌ها که همراه با نمک بوده می‌تواند به بروز عوارض نامطلوب در دستگاه گوارش، کلیه، کبد و ریه منجر شود.

یکی از راه‌های بسیار مناسب برای جلوگیری از ورود این مواد به داخل غذاهای مصرفی، استفاده از نمک تصفیه شده است نمکی که در آن با روش تبلور مجدد ناخالصی‌های محلول و نامحلول آن حذف شده و کاملا بهداشتی است.

آنچه در صنعت برای تولید اینگونه نمک به کار گرفته می‌شود انحلال نمک در آب، رسوب دادن ناخالصی‌ها از طریق افزودن مواد شیمیایی و فیلتراسیون، تبخیر آب نمک و تشکیل کریستال‌های خالص شده و خشک کردن این کریستال‌ها به گونه‌ای که رطوبت آن به کمتر از یک درصد برسد.

امین امینی اظهار کرد: برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی و افزایش فشار خون مصرف کم نمک توصیه می‌شود، اما همان مقدار کم باید از نمک‌های یددار تصفیه شده باشد تا هم ید مورد نیاز بدن را تامین کنند و هم عوارض احتمالی ناشی از وجود ناخالصی‌های نمک را برطرف کند.

وی تصریح کرد: وجود ناخالصی‌ها در نمک علاوه بر ایجاد عوارض نامطلوب، باعث کاهش شوری نمک می شود، در نتیجه افزایش مصرف نمک را به دنبال دارد.

کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کردستان، افزود: نمک‌های تصفیه شده به دلیل خلوص بالا، ید را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می‌کنند، اما نمک‌های ید دار نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید و یا رطوبت قرار گیرند چرا که ید خود را از دست می‌دهند، بهتر است نمک ید دار را در ظروف پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه‌ای رنگی با سرپوش محکم و بدون منفذ نگهداری کرد.

امینی با اشاره به اینکه از هر ۸۰۰ مورد مرگ و میر در کشور، ۳۰۰ مورد آن ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی است، عنوان کرد: امروزه با توجه به شیوع بالای بیماری‌های قلبی و عروقی و پرفشاری خون، مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل خطر در بروز این بیماری ها شناخته شده است.

وی گفت: نمک تصفیه شده نمکی است، کاملا بهداشتی که ناخالصی‌های آن حذف شده است، توصیه شده از نمک یددار و تصفیه شده مصرف کنید چرا که نمک‌های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می‌کنند.

این کارشناس تغذیه، با اشاره به اینکه نگهداری و ذخیره کردن نمک یددار به مدت طولانی موجب از دست رفتن بخشی از ید می‌شود، بیان کرد: برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌ای رنگی نگهداری کرد و بهتر است جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن تا حد امکان حفظ شود.

امینی خاطرنشان کرد: متاسفانه تبلیغات ناآگاهانه و گسترده‌ای در خصوص مصرف نمک دریا به عنوان نمک‌های طبیعی و داشتن خواص درمانی توسط افراد سودجو ارائه شده و مردم را تشویق به مصرف نمکی می‌کنند که تهدیدی برای سلامتی است.

وی یادآور شد: عوارض جبران ناپذیر عدم وجود ید از یک سو و همچنین وجود فلزات سمی همچون سرب کادمیوم جیوه که باعث بروز انواع سرطان و بیماری‌های کلیوی و از سوی دیگر وجود گچ و شن و ماسه به عنوان یک ناخالصی غیر محلول در نمک‌های معرفی شده به عنوان نمک‌های طبیعی (سنگ نمک و نمک دریا) تهدید جدی برای سلامت مصرف کنندگان است.