



نمک و سرگیجه



حد اقل ۵۰۰۰ سال است که نمک به عنوان یک جزء مهم و قابل احترام در زندگی بشر وجود دارد. نمک زدن و خشک کردن از اولین روش های نگهداری غذا های فاسد شدنی مانند ماهی و گوشت بوده است. در روزگار باستان نمک انقدر باارزش بوده که از آن برای داد و ستد و مبادله کالا استفاده می شده و حتی در یونان باستان ارزش یک برده به اندازه هم وزن خودش نمک بوده است کلمه «سالاری» از کلمه لاتین «سالت» به معنی نمک گرفته شده است .

در سال های اخیر در مورد نمک بحث کمتری شده و به آن کم توجهی شده است .میلیون ها سال قبل بشر هیچ دیمی غیر از آنچه به طور طبیعی در غذا بوده است مصرف نمی کرده است .

انسان هایی که غذایشان بیشتر میوه و سبزیجات بوده در واقع از یک رژیم کاملاً محدود از نظر نمک و سدیم استفاده می کرده اند .

گوشتخواران (انسان) نیز در زمانهای قدیم یک چهارم مقدار متوسط سدیمی که در حال حاضر مصرف می شود را مصرف می کرده اند.عده ای معتقدند که انسان بیش از حد مورد نیاز بدن خود از نمک استفاده می کند .خطرات دیگر رژیم با نمک این است که : موجب ادم یا تورم بافت های بدن می گردد .

نمک در رژیم غذایی امروزه به صورت یک جزء مهم درآمده است (هر چند که با وجود یخچال و فریزر مصرف نمک به عنوان ماده نگهداری کننده کمتر شده است) اما بعد از شکر مهمترین ماده افزودنی به غذا نمک می باشد و در واقع چاشنی اصلی برای پخت

و پز و برای سرسفره است .

افزایش فشار خون و نمک :

در تمام دنیا مشخص شده است که :

سدیم موجود در نمک منجر به عوارض زیادی در بیماران دارای افزایش فشار خون می شود . بعضی از پزشکان از نمک به عنوان ماده مرگ آور نیز یاد کرده اند و افزایش فشار خون اختلالی است که حدود ۱۲٪ مردم ایران به آن مبتلا هستند .

امروزه مردم بیش از نیاز بدنشان سدیم مصرف می کنند در نتیجه سدیم اضافی در مایعات بدن تجمع یافته و برای ایجاد تعادل آب بیشتری جذب می نماید و این به نوبه خود حجم خون را افزایش داده و فشار خون وریدی را بالا میبرد .

افزایش فشار خون اغلب بدون علامت می باشد ولی به طور ناگهانی موجب صدمات غیر قابل جبرانی همچون نارسایی قلب یا نارسایی



کلیه می شود .

گروه هایی که از رژیم کم نمک پیروی کرده اند به ندرت به افزایش فشار خون مبتلا شده اند در واقع فشار خون این افراد مانند افراد با رژیم معمولی با افزایش سن آنها بالا نرفته بلکه کاهش هم پیدا کرده است .

در افرادی که دچار افزایش فشار خون هستند ، اولین قدم درمانی و کم خطر ترین راه نسبت به مصرف دارو رعایت رژیم غذایی کم نمک است .

یک گروه تحقیقاتی در استرالیا نشان داده اند که محدودیت نمک به اندازه درمان دارویی مؤثر است .

نمک ومیگرن :

بعضی از زنان دقیقاً قبل از دوره پریشانشان دچار تورم ، سردرد ، تحریک پذیری و حتی خشم و عصبانیت غیر قابل کنترل می گردند(این علائم در بیماران میگرنی نیز وجود دارد) .

این علائم بیشتر به علت احتباس آب و نمک می باشد و بهترین درمان برای اینگونه افراد رژیم کم نمک برای ۱۰ روز قبل از شروع قانذگی می باشد .

یکی از متخصصین سردرد اعلام کرده که : محدودیت نمک تعداد و شدت سردردهای میگرنی را کاهش میدهد .

نظریه ای وجود دارد:

که با رژیم پر نمک (که بیشتر افراد مصرف می کنند) موجب افزایش مایع گوش داخلی و احتمالاً باعث حملات سرگیجه در بیماری منیر (میگرن گوشی) خواهد شد وبا کم کردن مقدار نمک اب بدن کاهش می یابد ودر نتیجه افزایش مایع داخل کولکئا نیز کاهش می یابد . راهی که بتوان بدرستی فهمید چه کسانی مستعد اثرات تخریبی سدیم بوده و چه کسانی این استعداد را ندارندوجود ندارد ولی بسیاری از محققین بیمارانی که مبتلا به میگرن هستند را به عنوان افراد مستعد مطرح کرده اند .

ورزشکاران ونمک :

برای ورزشکاران و کسانی که فعالیت های شدید بدنی دارند مقادیر زیاد نمک برای جانشین کردن نمک از دست رفته از طریق عرق کردن (در حین فعالیت) مضر و حتی کشنده است زیرا که منجر به از دست دادن پتاسیم (که برای انقباض عضلات و مخصوصاً قلب لازم است) شده و موجب غلیظ شدن خون نیز می گردد.

در واقع ورزشکاران نشان داده اند که در هوای گرم در صورتی که مصرف نمک را کاهش دهند موفق هستند بدین ترتیب در طی چند هفته بدن می آموزد که نمک را ذخیره کرده تا کمتر از طریق عرق دفع شود .

تغذیه و مواد غذائی ونمک :

پتاسیم وسدیم :

پتاسیم ماده معدنی است که به فراوانی در میوه و سبزیجات یافت می شود اما سدیم کمتر در مواد غذایی یافت شده و کمیاب است . بنابر این کلیه ها که فعالیت مواد شیمیایی را کنترل می کنند موظف شده اند که سدیم را حفظ کنند و پتاسیم اضافی را دفع نمایند . اما رژیمی که ما معمولاً مصرف می کنیم کاملاً مخالف آن چه که بشر نیاز دارد می باشد . برخورد بدن در برابر سدیم اضافی بستگی به وضعیت ژنتیکی و ارثی افراد دارد . تقریباً ۱۰٪ تا ۲۰٪ افراد یک استعداد ژنتیکی در برابر اثرات سدیم اضافی در بدن دارند . در واقع حس چشایی ما برای نمک یک حس اکتسابی است و برای تأمین سدیم مورد نیاز که حدود ۲۲۰ میلی گرم در روز است در رژیم های غذایی معمولی وجود دارد و لازم نیست که هیچ نمکی به رژیم غذایی اضافه شود .

پیشنهاد شده است :

در حال حاضر هر نفر هر روز ۲۴-۱۰ گرم نمک مصرف می کند.

گروهی عنوان نموده اند که نیازمندی های غذایی بشرحد اکثر ۵ گرم نمک می باشد .

که این مقدار نمک تقریباً ۲۰۰۰ میلی گرم سدیم دارد که برای هر فرد در هر شرایط کافی است .

گروه دیگری پیشنهاد نموده که با مصرف کمتر از ۲ گرم نمک در روز می توانید از ایجاد افزایش فشار خون در افراد مستعد جلوگیری کنید .

هر نفر به طور متوسط در روز بین ۴-۵ قاشق چایخوری (حدود ۷/۵ کیلوگرم در سال) نمک مصرف می نماید که مهمترین منبع

مصرف آن به عنوان ماده افزودنی حاوی سدیم می باشد . مانند پودر کیک و ...

بیشتر مردم از نمک دار بودن بعضی از غذاها نظیر ماهی ها ، سس های مختلف ، زیتون و ... آگاهی دارند اما بیشتر نمک و سدیمی که خورده می شود در مواردی است که هیچ کس تصور نمی کنند (مانندحبوبات ، نان ، لبنیات ، گوشت ها ، رب ، پنیر ، تمام سبزیجات کنسرو شده ...) در واقع بعضی از این غذاها سدیم بیشتری نسبت به غذاهای ظاهراً شور دارند .

غذاهای با سدیم بالا:

کلوچه ، بیسکویت ، کلوچه نمکی ، بیسکوئیت های نمکی ، محصولات پنیر ، پنیر ، شیر غلیظ شده ، ترشی ها ، رب ، پیاز شور ، خیارشور ، سوپ های آماده ، چیپس ، سیب زمینی ، نان های نمک دار ، باقلا ، زیتون ، کشمش ، خاویار ، کره و بادام زمینی ، غذاهای از قبل آماده شده ، سبزیجات کنسرو شده غذاهایی که سدیم کم دارند .

ماکارونی ، برنج ، رشته فرنگی ، سیب ، میوه های دانه ای (حبه ای) ، کاهو ، آلو ، انگور ، نارنگی ، نخودسبز ، اسفناج ، کلم ، گلابی ، آناناس ، گندم ، گیلان ، اغلب میوه ها ، سبزیجات ، مارچوبه ، گوشت بره ، گوشت گاو ، گوشت گوساله ، ماهی آزاد (تمامی ماهی ها) ، گوشت چهارپایان ، مرغابی غذاهای دارای پتاسیم بالا: زردآلو ، موز ، پرتقال ، طالبی ، سبزیجات ، هندوانه ، خربزه ، خیار ، کلم سنگ ، هویج ، کرفس ، سیب زمینی ، انواع نخودسبز ، گوجه فرنگی ، گریفروت ، اغلب میوه های تازه مرغ ، کمپوت ، گیلان

غذاهای با نمک محدود:

کدو ، گل کلم ، ترتیزک ، ترب ، تربچه ، جعفری ، گرمک ، طالبی ، توت فرنگی ، لیمو شیرین ، انجیر ، خرما ، نارگیل ، بادام زمینی ، خردل ، هلو

غذاهای بدون نمک :

گندم (نان بی نمک) ، برنج ، جو (سوپ و نان جو) ، ذرت ، قند ، مربا ، شیرینی ، ژله ، تخم مرغ ، شیر ، کره ، خامه جایگزین کردن کلرور پتاسیم یا کلرور آمونیوم به جای کلرور سدیم (نمک طعام) به چندین دلیل نمک به غذاهای طبخ شده اضافه می شود :

۱- ایجاد مزه شور در غذا .

۲- مشخص تر شدن شوری از طعم های دیگر .

۳- پوشاندن بعضی از طعم ها .

۴- از بین بردن میکروارگانسیم های فاسد کننده غذا .

تولید کنندگان مواد غذایی اظهار می دارند که اگر مجبور به حذف (بطور کامل) یا کاهش نمک در تولیدات غذایی بشوند دچار یک ورشکستگی اقتصادی خواهند شد .

چون مصرف کنندگان به طعم نمک عادت کرده اند و خوراکی بی نمک در واقع برای آنان بی مزه است . ولی تولید کنندگان غذای اطفال تا حدود زیادی نمک را کمتر استفاده می کنند . ولی برای بزرگسالان نیز برنامه های آموزشی عمومی لازم است تا بتوان از مصرف نمک کاست .

اثرات مفید نمک برای بدن:

۱- بیشترین اثر مفید نمک (مقدار کم ان)، ثابت کردن ضربان غیر عادی قلب است و به تنظیم فشار خون می تواند کمک کند .

۲- سدیم می تواند با قلیایی نمودن بدن اسیدیته اضافی که در بدن به وجود آمده است را کاهش دهد .

۳- مقدار قند خون را متعادل می کند .

۴- انرژی لازم برای بدن را فراهم می سازد .

۵- به عملکرد صحیح سلول های عصبی کمک می کند .

۶- موجب جذب مواد مغذی می شود .

۷- جلوگیری از چسبناک شدن مخاط شده که این چسبندگی معمولاً در بیماران تنگی نفسی دیده می شود . موجب صاف و نرم کردن حنجره می شود .

۸- برای بیماری زکام و سینوزیت بسیار مفید است .

- ۹- نمک یک آنتی هیستامین طبیعی می باشد.
- ۱۰- از کرامپ یا گرفتگی عضلانی جلوگیری می کند .
- ۱۱- از ریزش بزاق در حین خوابیدن جلوگیری می کند .
- ۱۲- برای ساخت استخوان مهم است. یکی از مهم ترین دلایل پوکی استخوان، کمبود نمک و آب می باشد.
- ۱۳- برای تنظیم خواب مهم است و به عنوان یک هیپنوتیسم طبیعی عمل می کند.
- ۱۴- نمک قسمتی از درمان بیماران دیابتی می باشد.
- ۱۵- استفاده از نمک بر روی زبان، موجب توقف سرفه های خشک می شود.

تهیه و تنظیم : واحد رتقاء سلامت بیمارستان قائم(عج)