



طرح ارمغان مهر

در کوتاهترین زمان، تسهیلات دریافت نمایید

- مبلغ تسهیلات تا ۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال
- مدت سپرده گذاری ۲ ماه
- نرخ سود ۱۵٪ تا ۱۸٪
- اقساط تا ۸۴ ماه



کسب و کار



تولید



خرید

www.mebank.ir (۰۲۱)۸۹۸۹۲



نمایندگی مشهدی کد: ۲۸۰۵

اقساط بیمه نامه های ثالث، بدنه و...

برای فرهنگیان محترم و باز نشستگان فرهنگی

بجنورد / خیابان شهید چمران / خیابان آزادی / نبش آزادی ۲ / بیمه معلم

مدیریت: مهدی قربانی

همراه: ۰۹۱۵ ۵۸۴ ۵۵۱۹

۰۵۸-۳۲۲۴۸۵۵۴-۳۲۲۲۶۱۶۸

نمک

نمک چه نقشی در بدن دارد؟

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است، این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. لازم به ذکر است که در روایات دینی ما به مصرف متعادل نمک توصیه شده است اما آنچه که باید متذکر شد در زمان های گذشته به علت رواج کارها به صورت یدی و از دست دادن املاح بدن و به منظور توازن الکترولیت نیاز به مصرف نمک بیشتری نسبت به زمان ما بود، اما امروزه تغییر سبک زندگی و ماشینی شدن و به کارگیری تکنولوژی های جدید باعث شده است نیاز ما به نمک کمتر شود و از طرفی در غذاهای فرآوری شده مقدار زیادی نمک به منظور نگهداری طولانی مدت مواد غذایی اضافه می شود که باعث رسیدن نمک به میزان زیاد به بدن ما می شود، باید در مصرف متعادل و دریافت نمک روزانه بیشتر دقت نماییم، لازم است بدانیم تنها مصرف روزانه نان های سنتی نیاز ما به نمک را مرتفع می نماید.

چه مقدار نمک بخوریم؟

در حال حاضر مصرف نمک که خصوصاً در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالا است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم می باشد، این درحالی است که میزان مصرف نمک در کشور ۲ تا ۳ برابر این مقدار برآورد شده است. نمک دریافتی شامل نمک نمکدان، نمک موجود در مواد غذایی شور مانند خیار شور و انواع شورها، تنقلات شور، غذاهای آماده یا کنسرو شده می باشد.

مصرف زیاد نمک با غذاهای شور چه عوارضی را به دنبال دارد؟

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند، نمک مورد نیاز بدن تامین می گردد، اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور یا اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع، نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن شده و

ایجاد ورم در تمام و یا قسمت هایی از بدن را سبب می شود، مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشارخون و بروز بیماری های قلبی و عروقی به ویژه در افراد دارای سابقه این بیماری ها در خود یا خانواده است.

مهم ترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی کدام ها هستند؟

۱. نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می شود.
۲. انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و ...
۳. انواع کنسروها مانند کنسرو خورش ها، کنسرو سبزیجات و ...
۴. انواع تنقلات شور مانند چیپس، چوب شور و ...
۵. لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک
۶. انواع شور مانند خیار شور، کلم شور و ...
۷. آجیل و مغز دانه های شور
۸. ترشی ها

برای پیشگیری از افزایش فشارخون و بیماری های قلبی به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید را کاهش دهید.

برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.


غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.

برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذا به جای نمک از سبزی های تازه و معطر، سیر، لیموترش، آبلیمو، نعناع، شوید و ... استفاده کنید.

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟

نمک تصفیه نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است.





دانشگاه علوم پزشکی مشهد

چاقی یا سلامتی؟ انتخاب با شماست!

بسیج ملی تغذیه ۳۰-۱۵ دی ماه ۱۳۹۶

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اسفرائین - گروه بهبود تغذیه جامد

