

برنامه غذایی کم نمک، بهترین روش طبیعی برای کنترل فشار خون

نمک طعام نقش مهمی را در تعادل الکترولیتی بدن بازی می‌کند. مصرف مقدار کم و متوسط نمک خوراکی از پایه‌های اساسی رژیم غذایی بهداشتی است (به جز در موارد خاص که توسط پزشک توصیه‌های لازم داده می‌شود)، ولی مصرف بالاتر از اندازه تعادل آن زیان آور است. نمک پر مصرف ترین چاشنی در تهیه انواع غذایی باشد.

برای یک شخص سالم، تغذیه‌ای که به طور طبیعی نمک داشته باشد شامل ۸ تا ۱۲ گرم در روز برای هر سه وعده غذا بوده و بدون زیاده روی توصیه می‌شود. امروزه بر همگان روشن شده که مصرف نمک خوراکی در افزایش فشار خون بالا نقش به سزایی دارد، به ویژه در افرادی که فشارخون بالایی دارند مؤثر است. این که نمک چگونه بر فشار خون تأثیر بگذارد، به ژن‌های شما، سن شما و وضعیت پزشکی-تان بستگی دارد.

برخی افراد به شدت به مصرف نمک حساس هستند (فشار خون آنها در نتیجه اثر مستقیم نمکی که می‌خورند، بالا و پائین می‌رود). افراد دارای فشار خون بالا که فشار خون‌شان، با انجام محدودیت نمک کاهش می‌یابد، «حساس به نمک» می‌نامند. این نوع فشار خون بالا، به ویژه نزد بیماران دیابتیک، افراد دارای اضافه وزن، کسانی که پا به سن گذاشته‌اند متداول است.

فشار خون بالا از نوع «حساس به نمک» را می‌توان معمولی‌ترین نوع فشار خون بالا دانست. معمولاً کاهش مصرف نمک به نصف میزان معمول، برای بهبود فشار خون در بیماران دارای فشار خون از نوع حساس به نمک مناسب است. در گزارشی که دانشگاه هاروارد اخیراً انتشار داده آمده است که احتمالاً نمک، علت اصلی فشار خون بالا بشمار می‌آید. در مطالعه اخیری که سازمان بهداشت ملی انجام داده است معلوم شده است که نزد برخی مردم کاهش در مصرف سدیم، به معنی نجات از مصرف دارو است.

مهم‌ترین خبری که می‌تواند در کنار کاهش وزن به کنترل فشارخون شما کمک کند، کم کردن مصرف نمک است.

دکتر کلود لِنفانت مدیر سابق انستیتوی قلب، ریه و خون می‌گوید: یافته‌ها نشان می‌دهد که میزان مصرف نمک پائین که امروزه به مردم توصیه می‌شود می‌تواند در جلوگیری از افزایش فشار خون که امروزه در سنین میان سالی مشاهده می‌شود، مؤثر باشد. در ایران مصرف نمک در بین بیماران مبتلا به فشارخون بالا به طور چشمگیری بیشتر از افراد با فشارخون طبیعی بوده است و بنابراین محدودیت در مصرف نمک به بیماران ایرانی با فشارخون بالا توصیه می‌شود. مصرف بیش از اندازه نمک با افزایش بیماری‌های قلبی و سکته مغزی نیز در ارتباط است. تحقیقات نشان می‌دهد که کم کردن مصرف نمک، فشار خون را کاهش می‌دهد و از احتمال بروز حمله قلبی و سکته مغزی می‌کاهد.

مصرف بیش از اندازه نمک از عوامل مؤثر در ابتلا به چاقی، فقر کلسیم، پوکی استخوان، بزرگ شدن قلب، کم‌آبی بدن، زخم معده، سرطان معده و بیماری‌های کبدی می‌باشد. پژوهشگران دانشگاه وسترن اونتاریو می‌گویند کاهش مصرف نمک مویرگ‌های خونی را جوان می‌کند و این خود باعث کاهش فشارخون خون است. این پژوهشگران می‌گویند رژیم غذایی کم نمک ممکن است پادزهری باشد برای عملکرد مویرگ‌های فرسوده که موجب افزایش خون است.

پژوهشگران بخش تحقیقات فشارخون در دانشگاه مینه سوتا چنین اظهار می‌دارند: حتی اگر مبتلا به فشار خون بالا نیستید بهتر است در مصرف نمک، جانب احتیاط را رعایت کنید، زیرا نمک ممکن است به مویرگ‌های مغز آسیب وارد کرده و به راه‌های دیگر به جای افزایش فشار خون، سکته‌های مغزی را باعث شود. این پژوهشگران اخطار می‌کنند که چنانچه افرادی علاوه بر فشارخون، مشکلات کبدی و قلبی دارند بهتر است در مصرف نمک خوراکی احتیاط لازم را به عمل بیاورند.

بسیاری از مردم نمی‌دانند که بیشتر نمکی را که مصرف می‌کنند، در غذاهای سالم نظیر سبزی‌های کنسرو شده، ماکارونی، مواد غذایی حاضری و بسته بندی شده مانند ماهی و مرغ دودی شده، پنیر، سبزی‌های شور ترشی‌ها، رب‌ها، چاشنی‌ها، چیپس سیب زمینی، چوب شور، زیتون شور، نوشابه‌ها، سوپ-های کنسرو شده، پیتزا و پفک وجود دارد.

غذاهای آماده تقریباً منبع ۷۵ درصد نمک رژیم غذایی شما هستند. جوش شیرین، ضداسیدها، ملین‌ها و قرص‌های جوشان حاوی سدیم فراوان می‌باشد. با خودداری از مصرف زیاد نمک و استفاده از غذاهای سالم با منشأ گیاهی (میوه، سبزی، سالاد)، می‌توان میزان طبیعی نمک خوراکی خود را کنترل نمود.

توصیه های مهم:

- به غذا نمک زیاد نزنید. از اضافه کردن نمک به غذا پیش از آن که مزه آن را بچشید، بپرهیزید؛ به عبارت دیگر هنگام پخت غذا از افزودن نمک خودداری کنید.
- از مصرف بیش از اندازه نمک در تهیه سالاد خودداری نمایید.
- به غذا، میوه و سبزی تازه و غلات اضافه کنید.
- غذاهای کنسروی و یخ زده (مانند تن ماهی) منبع مهمی برای تأمین سدیم می‌باشد، از این رو مصرف آنها را کاهش دهید.
- قبل از خرید هرگونه ماده غذایی روی پاکت یا قوطی‌شان را بخوانید و به میزان نمک موجود در آنها دقت کنید. یادتان باشد روزانه مقادیر زیادی نمک از طریق مصرف غذاهای شور مانند پنیر، چیپس، نان، سوسیس، کالباس و انواع ترشی‌ها و خیارشور وارد بدن می‌شود.

- از خوردن پنیر نمک دار و بسیار شور پرهیز کنید. برای استفاده از پنیر نمک‌دار آن را به مدت بیست و چهار ساعت در آب قرار داده، سپس میل نمایید.
- به یاد داشته باشید جوش شیرین و مایه خمیر دارای سدیم هستند، بنابراین از مصرف جوش شیرین و پودر پخت و پز در تهیه غذا خودداری کنید.
- برای کاهش نمک دریافتی، از تعداد غذاهای آماده مانند سوپ‌های آماده، فرآورده‌های گوشتی، سوسیس، کالباس، همبرگر، بکاهید.
- میزان نمک موجود در هر وعده از ماده غذایی را به کمک برچسب‌های ارزش ماده غذایی اش بررسی کنید. حتی چنانچه میزان نمک آن کم باشد، با مصرف بیش از اندازه آن ماده‌ی غذایی، مقدار نمک از حد مجاز بالا می‌زند.
- مصرف خوراکی‌های پرنمک مانند پنیر، گوشت نمک سوده، پودر سیر و نمک، سس‌های شور چیپس، زیتون شور، ذرت بوداده، خیارشور، پفک، آجیل شور و دیگر وعده‌های نمکی را محدود کنید.
- بهتر است برای کاهش مصرف مواد غذایی آماده نمک‌دار، از میزان مصرف ساده‌ای شروع کنید که منبع نمک رژیم‌های غذایی تان است. بیشتر مردم عاشق چیپس هستند. باید این خوراکی را با چیپس‌های کم نمک یا، حتی بهتر از آن میوه‌ی تازه یا سبزیجات خام عوض کنید.
- از گوشت‌های نمک سوده خوراکی‌هایی که در آب شور خوابانده شده‌اند، مانند خیارشور یا زیتون، و از سس‌های اضافی کردنی به غذا که از چند ادویه در تهیه آنها استفاده شده، استفاده نکنید.
- سعی کنید نمکدان را از سر میز بردارید. به جای آن یکی از سبزی‌های معطر (پونه، نعناع، ریحان) را سرسره بیاورید. بهتر است هنگام غذا خوردن نمکدان را از دسترس دور نگه دارید. چنانچه شما از گروهی هستید که به غذای خود، چه در هنگام خوردن غذا و چه در وقت پخت آن نمک اضافه

می کنید، بهتر است با حذف این عادت اولین قدم را جهت حفظ سلامت و کنترل فشارخون تان بردارید، یعنی نمکدان را هم اکنون از دسترس خود دور کنید.

■ برای کاهش مصرف نمک خوراکی می توان از مواد جانشین نمک یا طعم دهنده های گیاهی استفاده کرد. استفاده از چاشنی های گیاهی، یک انتخاب سالم جهت کاهش مصرف نمک در برنامه غذایی است.

■ مصرف نمک در بیماران مبتلا به فشارخون از نارسایی کلیه، عوارض قلبی و بعضی از بیماری های فیزیولوژیک یا همراه با مصرف بعضی از داروها باید تحت نظر پزشک متخصص و کارشناس تغذیه انجام گیرد.

■ چه خوب است در سفره غذای خانه به جای نمک خوراکی از سبزی های خشک شده مانند پونه، آویشن، پودر گل سرخ، شوید، پودرسیر، پیاز و آبلیموی تازه استفاده کنید.

■ در صرف غذاهای کنسرو شده و آماده زیاده روی نکنید. یکی از راههای عمده محدود کردن مصرف نمک این است که در مصرف غذاهای کنسرو شده و آماده (Fast Foods) زیاده روی نشود.

■ بعضی از داروها مانند قلیایی کننده ها (داروهای ضد اسید)، برای بسیاری سوءهاضمه، داروهای ضد سرفه، ملین ها، آنتی بیوتیک ها و آرام بخش ها، مسکن حاوی سدیم باشد، از این رو باید اینگونه داروها را تحت نظر پزشک مصرف کنید.

■ وقتی غذا می پزید، سعی کنید بیشتر چاشنی بزنید تا نمک. غذاها را با اضافه کردن سبزیجات معطر چاشنی ها، سرکه یا آب لیمو خوشمزه تر کنید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ماهنامه نیکی، سال سوم، شماره ۳۰، خرداد، ۱۳۸۳، صفحه ۲۱

4-Hypertension and Nutrition, Cleveland Clinic, 2018,
(<https://my.clevelandclinic.org>)

5-Salt and blood pressure, Blood Pressure Association
2008, (<http://www.bloodpressureuk.org>)

5-Stay Young at Heart, National Heart, lung and Blood Institute,
John Hopkins, 2001

5-The John Hopkins University: Controlling High Blood Pressure,
1998

=====

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com