

نمک (سدیم) چیست و چرا مهم است؟

سدیم یک ماده معدنی ضروری برای بدن است و در تنظیم فشار خون، عملکرد عضلات و اعصاب و تعادل آب بدن نقش دارد.

اما مصرف بیش از حد سدیم باعث به هم خوردن این تعادل می‌شود و خطر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

حد مجاز مصرف سدیم برای سالمندان:

کمتر از ۲۰۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز

(معادل حدود ۵ گرم نمک)

این پژوهش چه چیزی را بررسی کرد؟

در این مطالعه، مصرف نمک در افراد ۵۰ سال و بالاتر با استفاده از آزمایش ادرار ۲۴ ساعته اندازه‌گیری شد. این روش دقیق‌ترین روش علمی برای اندازه‌گیری مصرف واقعی نمک است.

نتیجه مهم:

فقط حدود ۱۸٪ از افراد سالمند، مصرف نمک کمتر از حد توصیه‌شده داشتند.

چه عواملی با مصرف زیاد نمک در سالمندان ارتباط داشتند؟

بر اساس نتایج علمی این مطالعه، مصرف زیاد نمک بیشتر با عوامل ذیل در ارتباط بود:

جنسیت:

مردان سالمند حدود ۶ برابر بیشتر از زنان سالمند نمک مصرف می‌کردند

احتمالاً به دلیل مصرف بیشتر غذاهای آماده و پرحجم

چاقی شکمی (دور کمر بالا):

سالمندانی که چربی شکمی بیشتری داشتند، نمک بیشتری مصرف می‌کردند

حتی مستقل از میزان کالری دریافتی

مصرف کالری بالا:

سالمندانی که غذای بیشتری می‌خوردند، معمولاً سدیم بیشتری هم دریافت می‌کردند

چون بسیاری از غذاهای پرکالری، شور هستند

مصرف کم میوه و سبزی:

مصرف کم میوه و سبزی با افزایش قابل توجه مصرف نمک همراه بود

این سالمندان بیشتر از غذاهای فرآوری‌شده استفاده می‌کردند

نمک زیاد چه پیامدهایی برای سالمندان دارد؟

مطالعات علمی نشان داده‌اند که نمک زیاد می‌تواند باعث:

افزایش فشار خون

سکته قلبی و مغزی

بیماری‌های کلیوی

پوکی استخوان

افزایش خطر سرطان معده

حتی کاهش ۲ میلی‌متر جیوه فشار خون می‌تواند خطر سکته را به طور معنی‌داری کم کند.

منابع پنهان نمک را بشناسیم:

بیشتر نمک مصرفی از نمکدان نیست!

منابع اصلی نمک:

نان

پنیر

غذاهای کنسروی

سوسیس و کالباس

ترشی و شور

غذاهای آماده و رستورانی

سس‌ها و چاشنی‌ها



مرکز تحقیقات سلامت سالمندی



دانشگاه علوم پزشکی نیشابور



برگرفته از طرح تحقیقاتی:

بررسی ارتباط بین سدیم و پتاسیم دفع شده از ادرار ۲۴ ساعته و نمونه ادرار تصادفی و سدیم و پتاسیم دریافتی از مواد غذایی با فشار خون در سالمندان نیشابور

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی نیشابور

مرکز تحقیقات سلامت سالمندی با همکاری اداره

اطلاع رسانی

حتی بدون فشار خون بالا، نمک زیاد می تواند آسیبزا باشد

تغییرات کوچک در رژیم غذایی، تأثیر بزرگی بر سلامت آینده دارد.

جمع بندی نهایی

بر اساس شواهد علمی طرح تحقیقاتی فوق:

نمک کمتر، میوه و سبزی بیشتر، زندگی

سالم تر در سالمندی



چرا میوه و سبزی مهم هستند؟

رژیم های غذایی سرشار از میوه و سبزی معمولاً سدیم کمتری دارند.

این غذاها سرشار از پتاسیم هستند که اثر نمک را خنثی می کند. مصرف منظم آنها به کنترل فشار خون کمک میکند.

توصیه:

حداقل ۲ واحد میوه در روز مصرف کنیم.

حداقل ۳ واحد سبزی در روز مصرف کنیم.

توصیه های عملی و علمی

برای کاهش مصرف نمک:

نمکدان را از سفره حذف کنید

به طعم طبیعی غذا عادت کنید از سبزی، سیر، پیاز، لیمو و ادویه استفاده کنید، مصرف غذاهای فرآوری شده را محدود کنید هنگام خرید، برچسب «سدیم» مواد غذایی را بررسی کنید، وزن و دور کمر خود را کنترل کنید

پیام ویژه برای سالمندان:

با افزایش سن، بدن نسبت به نمک حساس تر می شود