

بسمه تعالی

نمک



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بوشهر  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان دشتستان



[www.dashtestanhc.bpums.ac.ir](http://www.dashtestanhc.bpums.ac.ir)

[www.tooz.ir](http://www.tooz.ir)

تهیه و تنظیم :

الهه اسماعیلی، اسماعیل حاجی زاده گان

### وضعیت فعلی نمک در جهان :

- بیماری‌های قلبی عروقی علت اصلی یک سوم موارد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های مزمن و علت اصلی مرگ در افراد بالای ۳۰ سال و دومین عامل مرگ در افراد ۵۹-۱۵ سال می باشد. پرفشاری خون علت ۷/۶ میلیون مرگ زودرس و ۹۲ میلیون ناتوانی و عوارض ناشی از بیماری در جهان بوده است.
- بیماری‌های قلبی عروقی علت اصلی یک سوم موارد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های مزمن و علت اصلی مرگ در افراد بالای ۳۰ سال و دومین عامل مرگ در افراد ۵۹-۱۵ سال می باشد. پرفشاری خون علت ۷/۶ میلیون مرگ زودرس و ۹۲ میلیون ناتوانی و عوارض ناشی از بیماری در جهان بوده است.
- مطالعات سازمان جهانی بهداشت بیشترین منبع نمک در کشورهای منطقه EMRO را نمک موجود در نان ها بیان می کند. متاآنالیز مطالعات بزرگ نشان داده که کاهش حدود ۶ گرم نمک دریافتی روزانه باعث کاهش ۲۴ درصدی سکته مغزی و کاهش ۱۸ درصدی بیماری عروق کرونر می شود و حدود ۲/۵ میلیون مرگ و میر را کاهش می دهد . همچنین کاهش مصرف نمک به میزان یک گرم در روز موجب کاهش ۷ درصدی در بروز سکته‌های مغزی و قلبی می شود.
- طبق توصیه های استاندارد میزان سدیم دریافتی در روز نباید بیشتر از ۲۳۰۰ میلی گرم که حدود ۵ گرم نمک یا کمتر از یک قاشق مرباخوری نمک باشد. این میزان برای بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال باید روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک یا تقریبا نصف قاشق مربا خوری نمک است، مصرف کنند.
- به نظر می رسد بیشتر عوارض بیماری فشارخون از طریق یک استراتژی ارزان و مقرون به صرفه یعنی کاهش مصرف نمک رژیم غذایی در جمعیت های مختلف قابل پیشگیری است . بطوری که بر طبق اطلاعات سازمان جهانی بهداشت (WHO) این استراتژی موثرترین رویکرد در همه کشورها بوده است.

### مک‌آنالیز مطالعات انجام شده در جهان نشان می دهد:

- کاهش حدود ۶ گرم نمک دریافتی روزانه باعث کاهش ۲۴ درصدی سکته مغزی و کاهش ۱۸ درصدی بیماری عروق کرونر می شود
- سالانه حدود ۲/۵ میلیون مرگ و میر را کاهش می دهد.
- کاهش مصرف نمک به میزان یک گرم در روز موجب کاهش ۷ درصدی در بروز سکته‌های مغزی و قلبی می شود.

### تجارب سایر کشورها برای کاهش مصرف نمک:

- بر اساس گزارش پیشگیری اولیه از افزایش فشارخون سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۸۳ و نیز گزارش بررسی تغذیه و رژیم غذایی در بیماریهای مزمن همین سازمان در سال ۲۰۰۳، نمک دریافتی روزانه باید کمتر از ۵ گرم باشد که برخی کشورها برای رسیدن به این عدد اقدام کرده اند، ولی برخی کشورها هم هنوز تصمیمات مدونی در این مورد اتخاذ ننموده اند.
- در برخی کشورها روشهای ویژه ای برای کاهش نمک مصرفی به کار رفته است مثلاً تاکید شده:
  - میزان نمک بطور دقیق در برچسب ها قید شود.
  - برگزاری بسیج همگانی برای افراد جامعه نسبت به کاهش مصرف نمک.
  - شناساندن محصولات کم نمک در جامعه.
  - جلب همکاری صاحبان صنایع غذایی برای تولید محصولات با نمک کمتر
  - پایش مقدار نمک محصولات غذایی

- انگلیس، فنلاند، استرالیا، نیوزلند و کانادا موفق ترین کشورها در امر کاهش نمک دریافتی هستند . دلایل موفقیت این کشورها انجام فعالیت های آموزشی در سیستم های بهداشتی، جلب حمایت سیاستگذاران و همکاری با صنایع غذایی بوده است.
  - در انگلستان برای کاهش مصرف نمک اقداماتی را در زمینه آگاه سازی مصرف کنندگان نسبت به اهمیت کاهش نمک، اجرای بسیج های آموزش همگانی و نیز تغییر سیاستهای جامعه در ارتباط با میزان نمک و نیز جلب همکاری و تشویق تولیدکنندگان محصولات غذایی در جهت کاهش نمک محصولاتشان شروع کردند . در این کشور کاهش نمک برای حدود ۳۰ درصد محصولات غذایی اتفاق افتاده است و برچسب های غذایی که به وضوح میزان نمک را در آن محصول نشان می دهد اجباری شده است و غذاهایی که فاقد برچسب باشند به تدریج حذف شده اند.
- نتیجه اینکه در انگلستان با کاهش ۱۰ درصدی مصرف نمک :
- ۲۶ هزار تن نمک در سال صرفه جویی شد، در مقابل از ۶۰۰۰ مورد از موارد مرگ سکتته مغزی و حمله های قلبی جلوگیری شد. از نظر هزینه، برآورد شده که ۵ میلیون پوند در هر سال هزینه بسیج همگانی برای کاهش مصرف نمک بوده، اما در مقابل ۱/۵ میلیارد پوند در بخش سلامت صرفه جویی شده است.
  - در ترکیه سه کار عمده انجام شده است : (۱) کاهش نمک در نان و بعضی از غذاهای فرایند شده مثل رب گوجه فرنگی و سس قرمز، (۲) مقررات فروش چیپس و محصولات شور در مغازه های نزدیک مدارس ، مقررات برچسب گذاری برای محصولات غذایی ، کاهش نمک در پنیر و زیتون ( بعنوان دو کالای غذایی پرمصرف، (۳) آموزش و فرهنگسازی در جامعه ، تهیه فیلم های آموزشی برای کاهش نمک از تلویزیون ملی ، ثبت شعار و پیام روی بلیط های اتوبوس و مترو.