



رنگی‌های بانمک

عادت نمک خوردن را کنار بگذارید

برای شما می‌شود. مهم‌ترین مخاطرات مصرف بیش از حد نمک، سرطان است. غذاهای شور ۱۵ درصد خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. بر اساس تحقیقات اخیر، مصرف بالای نمک می‌تواند با مرگ‌های ناشی از سرطان معده در ارتباط باشد. غذاهای شور دیواره معده را تحریک می‌کنند که این مسأله می‌تواند باعث عفونی شدن معده به وسیله باکتری «هلیکوبیلوری» شود و وجود این باکتری باعث بروز سرطان معده است.

آرتروز:

رژیم‌های غذایی پر نمک، افزایش فقدان کلسیم را نشان می‌دهند. این فقدان کلسیم استخوان‌ها را ضعیف و شکننده می‌کند و به مرور زمان باعث بروز آرتروز می‌شود. یک تحقیق دو ساله روی این موضوع، ارتباط بین میزان مصرف نمک و کاهش توده استخوانی را در بدن، کاملاً ثابت کرد.

دیابت:

مصرف بیش از حد نمک ممکن است مقاومت انسولین را ارتقا دهد. وجود دیابت می‌تواند شما را در معرض خطرات بزرگ‌تری مثل فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی قرار دهد و این امر به این معنی است که مصرف زیاد نمک، این خطرات را افزایش می‌دهد.

بی خوابی:

در این‌جا هم فشار خون بالا، علت همه گرفتاری‌هاست. یعنی باعث ایجاد یک چرخه معیوب خواب و در نهایت محرومیت از خواب می‌شود.

بیماری‌های کلیوی:

فشار خون بالا به رگ‌های خونی سرتاسر بدن آسیب می‌رساند؛ از جمله رگ‌های کلیه. این آسیب کم‌کم به صورت تدریجی رخ می‌دهد و ممکن است علائم بیماری خودش را تا مدت‌ها نشان ندهد و این‌ها فقط بخشی از زبان‌های مصرف بالای نمک است.

و بسته‌بندی می‌کنند و از نمک برای حفظ طعم بافت و جلوگیری از فاسد شدن غذا استفاده می‌کنند. حدود هشتاد درصد از سدیمی که در رژیم‌های غذایی ما یافت می‌شود، از بیسکویت‌های آماده، غذاهای نشاسته‌ای، سوپ‌ها، سس ماکارونی و غذاهای نیمه آماده و منجمدی است که در خانه می‌خوریم. البته این گروه شامل غذاهای رستوران‌ها و فست‌فودها هم می‌شود.

چرا نمک اعتیاد آور است؟

بدن شما به مقداری سدیم نیاز دارد تا بتواند تعادل مایعات را حفظ کند، پیام‌های عصبی را انتقال دهد و باعث آرامش عضلات و ماهیچه‌ها شود. وقتی شما بیشتر از این مقدار می‌خورید، سطح شیمیایی مغزتان تغییر می‌کند. درست مثل الکل و نیکوتین که سطح شیمیایی مغز را تغییر می‌دهند و باعث اعتیاد می‌شود. خیلی از غذاهای شور مثل ساندویچ‌ها و فست‌فودها علاوه بر داشتن چربی و کالری بالا، به دلیل داشتن نمک تشنگی را هم افزایش می‌دهند. همچنین در این تحقیقات مشخص شد که ارتباط نزدیکی بین میزان مصرف نمک و مصرف نوشابه‌های شکرदार وجود دارد. نوشابه‌های رژیمی هم پر از سدیم هستند و جوابگوی خوبی برای کم کردن وزن نیستند. محققان عقیده دارند که رژیم‌های غذایی پر نمک تولید انسولین در بدن را افزایش می‌دهند و همچنین باعث تولید هورمونی می‌شوند که قند تولید شده اضافی را به چربی تبدیل می‌کند به این ترتیب بدن شما انسولین بیشتری تولید می‌کند، چربی بیشتری ذخیره شده و وزن‌تان بالا می‌رود.

قاتل خاموش:

با مصرف بیش از حد نمک، فقط نباید نگران بروز سکته و حملات قلبی باشید؛ بلکه میزان بالای سدیم باعث دیگر مشکلات و خطرات جدی سلامتی

اشاره:

ممکن است شما تا حدی به خوردن نمک عادت کرده باشید که مرگ و زندگی‌تان به نمک بستگی داشته باشد. اگر واقعاً نمک برای شما چنین حکمی دارد، به این سؤال پاسخ بدهید.

به نظر شما، کدام یک از موارد زیر درباره نمک درست است؟

الف) اعتیاد آور است.

ب) باعث چاقی می‌شود.

ج) منجر به مرگ می‌شود.

د) همه موارد.

اگر گزینه (د) را انتخاب کرده باشید، حق باشماست. نمک یکی از خطرناک‌ترین مواد افزودنی غذاهاست. بر هیچ کس پوشیده نیست که یک رژیم غذایی پر از سدیم، فشار خون را بالا می‌برد که همین فشار خون بالا می‌تواند منجر به حملات قلبی و سکته شود. مطالعات جدید نشان می‌دهد که نمک، خیلی پیش از آنچه که فکر می‌کنیم، خطرناک است. خوردن بیش از حد نمک می‌تواند ارتباطی به بروز بیماری‌هایی مثل آرتروز، زوال عقل (دیوانگی و جنون)، سرطان و دیگر مشکلات جدی سلامتی داشته باشد! همچنین مصرف بیش از حد نمک باعث اضافه وزن هم خواهد شد. طبق تحقیقات و نظریات جدید، نباید بیش از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز مصرف شود (دو سوم قاشق چای‌خوری).

بیشترین میزان سدیم از کجا دریافت می‌شود؟

نگرانی اصلی وقتی نیست که شما سر میز غذا نصف نمکدان را درون بشقاب غذایتان خالی می‌کنید! بلکه نگرانی اصلی به آن مقداری است که در حال حاضر در غذایتان وجود دارد. بزرگترین مقصران، کسانی هستند که غذاها را با انبوهی از نمک، فرآوری کرده