

"عوارض مصرف نمک، روغن و شیرینی جات"

عوارض مصرف قند و شیرینی جات

*** ازدیاد فروکتوز در کبد به بیماری کبد چرب منجر می‌شود:** قبل از این که شکر یا همان قند موجود در شکر از دستگاه گوارش وارد جریان خون شود، ساختار آن شکسته می‌شود و به دو نوع قند ساده‌ی گلوکز و فروکتوز تبدیل می‌شود. گلوکز در هر سلول زنده‌ای وجود دارد و حتی اگر ما آن را به رژیم غذایی مان اضافه نکنیم بدن آن را می‌سازد. فروکتوز متفاوت است و چون بدن به لحاظ فیزیولوژیکی به آن نیاز ندارد، معمولاً آن را تولید نمی‌کند. فروکتوز به مقدار قابل توجهی توسط کبد متابولیزه (دچار سوخت‌وساز) می‌شود. البته در صورتی که مقدار کمی مواد خوراکی مثل انواع میوه، مخصوصاً بعد از ورزش مصرف کنیم، مشکلی در این رابطه نخواهیم داشت.

فروکتوزی که توسط میوه‌ها دریافت می‌شود به گلیکوژن تبدیل می‌شود و تا زمانی که بدن به آن نیاز پیدا کند در کبد ذخیره می‌شود. در این حالت اگر گلیکوژن اضافی در کبد ذخیره شود (این نارسایی بسیار شایع است)، فروکتوز اضافی ناگزیر به چربی تبدیل می‌شود. در واقع خوردن مقادیر زیاد شکر به کبد چرب و اقسام مشکلات جدی منجر می‌شود. مطمئن باشید این فروکتوز اضافی نتیجه‌ی خوردن میوه‌ی زیاد نیست و در اثر خوردن شیرینی‌های مصنوعی حاوی شکر به وجود می‌آید. یکی از مضرات شکر ازدیاد فروکتوز در کبد است. هنگامی که فروکتوز در کبد به چربی تبدیل شد، به صورت ذرات کلسترول وارد بدن می‌شود. اما تمام چربی به این صورت از کبد خارج نمی‌شود، بلکه مقداری از آن در کبد باقی می‌ماند. این اتفاق می‌تواند علائمی شبیه به کبد چرب ایجاد کند. مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به کبد چرب حدوداً ۲ تا ۳ مرتبه بیشتر از متوسط افراد جامعه فروکتوز مصرف می‌کنند.

*** شکر باعث مقاومت به انسولین می‌شود و بدن را به سمت سندرم متابولیک و دیابت پیش می‌برد و مقاومت به انسولین ممکن است به دیابت نوع ۲ منجر شود:** انسولین هورمون بسیار مهمی در بدن است که اجازه می‌دهد گلوکز (قندخون) از طریق جریان خون وارد سلول‌های بدن شود تا سلول‌ها به جای سوزاندن چربی، گلوکز را بسوزانند، چون ازدیاد بیش از حد گلوکز در خون بدن را مسموم می‌کند. **دلیل از دست رفتن بینایی در افراد دیابتی هم همین مسمومیت با گلوکز است.** یکی از دلایل اختلال در سوخت‌وساز بدن که توسط رژیم غذایی نامناسب ایجاد می‌شود، توقف فعالیت انسولین است. در این حالت سلول‌ها به سمت مقاومت در برابر انسولین پیش می‌روند. این مسئله بدن را به سمت انواع بیماری‌ها از جمله سندرم متابولیک، چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی و به‌ویژه دیابت هدایت می‌کند. **بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که مصرف شکر به‌ویژه مصرف زیاد آن با مقاومت به انسولین همراه است.** هنگامی که سلول‌های بدن نسبت به تأثیرات انسولین مقاومت نشان می‌دهند، سلول‌های بتا در لوزالمعده مقدار بیشتری از آن را تولید می‌کنند و این خیلی مهم است زیرا قندخون بالای مزمن، آسیب‌های شدیدی به بدن می‌زند. **در نهایت با زیاد شدن تدریجی مقاومت به انسولین، لوزالمعده نمی‌تواند به تقاضای بدن نسبت به تولید انسولین کافی پاسخ دهد.** بنابراین نمی‌تواند سطح قند خون را به اندازه کافی پایین نگه دارد. در این مرحله سطح قندخون به سرعت بالا می‌رود و دیابت نوع ۲ در فرد تشخیص داده می‌شود.

با توجه به این که شکر می‌تواند باعث مقاومت به انسولین شود، به همین علت خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افرادی که به خوردن نوشیدنی‌های سرشار از شکر علاقه دارند، ۸۳ درصد بالاتر از دیگران باشد.

*** شکر می‌تواند سرطان‌زا باشد :** سرطان یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان شناخته می‌شود که به علت تکثیر سلول‌ها و رشد کنترل‌نشده‌ی آنها به‌وجود می‌آید. انسولین یکی از هورمون‌های کلیدی در تنظیم این نوع رشد سلولی است. به همین دلیل بسیاری از محققان بر این باورند که بالا رفتن مداوم سطح انسولین (که یکی از نتایج مصرف شکر است) می‌تواند در بروز سرطان نقش داشته باشد. علاوه بر این، مشکلات متابولیکی مرتبط با مصرف شکر که محرک التهابات مختلف شناخته می‌شوند یکی دیگر از علل بالقوه‌ی ابتلا به سرطان شناخته می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که مقدار زیادی شکر مصرف می‌کنند بیشتر از سایرین دچار التهابات مختلف می‌شوند و در معرض ابتلا به سرطان هستند. مقادیر زیاد قند و شکر سمومی را در بدن تولید می‌کند که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می‌شود.

*** با توجه به تأثیر قند روی هورمون‌ها و مغز، شکر می‌تواند باعث چاقی شود :** تمام کالری‌ها یکسان تولید نمی‌شوند. غذاهای مختلف تأثیرات مختلفی روی مغز و هورمون‌های کنترل‌کننده‌ی مصرف مواد غذایی دارند. مطالعات نشان می‌دهد که فروکتوز تأثیرات مشابه گلوکز روی حس سیری ندارد. در یک پروژهِ تحقیقاتی تعدادی از افراد مورد پژوهش، نوشیدنی حاوی فروکتوز و عده‌ای دیگر نوشیدنی گلوکزدار مصرف کردند. پس از مطالعات مشخص شد مراکز سیری در مغز مصرف‌کنندگان فروکتوز فعالیت بسیار کمتری داشتند و بیشتر احساس گرسنگی می‌کردند.

از طرفی فروکتوز فعالیت هورمون گرسنگی را به اندازه‌ی گلوکز پایین نمی‌آورد. از آنجا که کالری دریافتی از شکر کافی نیست، بدن به مرور زمان نیاز به دریافت کالری بیشتری پیدا می‌کند، در نتیجه فرد بیشتر می‌خورد و چاق می‌شود. شکر روی هورمون‌ها تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود مغز برای فاجعه‌ای به نام چاقی نسخه‌ی ویژه‌ای بی‌چد. مغز روند ایجاد سیری را کاهش می‌دهد، در نتیجه فرد کنترل خود را از دست می‌دهد و در خوردن افراط می‌کند و مسلماً افرادی که بیشتر می‌خورند، مستعد چاقی و اضافه‌وزن هستند. مهم است بدانید که این امر درباره‌ی تمام گروه‌های سنی صدق می‌کند.

مطالعات نشان می‌دهد بین مصرف شکر و چاقی رابطه‌ی قوی وجود دارد که همه از آن مطلع هستیم. این موضوع به‌ویژه درباره‌ی کودکانی که همراه وعده‌های غذایی‌شان عادت به نوشیدن نوشابه‌های شیرین شده با شکر دارند، نگران‌کننده به نظر می‌رسد چون خطر چاقی در این کودکان ۶۰ درصد بیشتر از سایرین است. اگر واقعاً نیاز به کاهش وزن دارید بهتر است با شکر خداحافظی کنید.

*** شکر دوپامین زیادی در مغز آزاد می‌کند، بنابراین اعتیادآور است :** شکر برای بسیاری از مردم اعتیادآور باشد، چون مانند تأثیر سوء مصرف مواد مخدر، شکر هم به‌عنوان پاداش در مغز دوپامین آزاد می‌کند. مشکلی که شکر و سایر تنقلات دارند این است که خیلی بیشتر از سایر مواد غذایی موجود در طبیعت باعث ترشح دوپامین می‌شوند. به همین دلیل افراد مستعد ابتلا به اعتیاد ممکن است به شدت به شکر و سایر تنقلات وابسته شوند.

*** ازدیاد فروکتوز منجر به افزایش تری‌گلیسیرید ، کلسترول بد (LDL) و افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود :** مطالعات نشان می‌دهد که ازدیاد فروکتوز منجر به افزایش تری‌گلیسیرید، کلسترول بد متراکم (LDL) و LDL اکسیدشده (کلسترول بسیار بسیار بد) می‌شود. بالا رفتن سطح گلوکز و انسولین خون چاقی شکمی را در کمتر از ۱۰ هفته افزایش می‌دهد و همه‌ی اینها عوامل عمده و خطرناک بروز بیماری‌های قلبی است. در مطالعات ، ارتباط آماری قوی بین مصرف شکر و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی نشان می‌دهند.

عوارض مصرف نمک :

مضرات نمک برای عروق خونی : افزایش سطح سدیم بدن بر عملکرد پوشش داخلی رگ‌های خونی که به آن اندوتلیوم گفته می‌شود، تأثیر منفی دارد. عملکرد تمام بافت‌ها به جریان خون وابسته است و جریان خون هم به سلول‌های اندوتلیال (سلول‌های تشکیل دهنده پوشش داخلی رگ‌ها) وابسته است. رگ‌های خونی باید خاصیت ارتجاعی خوبی برای عبور خون داشته باشند تا بتوانند در برابر هر ضربان و پمپاژ پرفشار جریان خون درست کِش بیایند و دوباره به حالت عادی خود باز گردند. اما با مصرف بیش از حد نمک، رگ‌ها مدام سفت‌تر می‌شوند و این به معنای بروز نارسایی قلبی است. یکی دیگر از وظایف کلیدی اندوتلیوم، حذف عواملی است که منجر به چسبندگی پلاکت‌ها می‌شوند. این عمل موجب می‌شود پلاکت‌های خونی به هم نچسبند و گلبول‌های قرمز به راحتی در رگ‌ها جریان داشته باشند. **هنگامی که اندوتلیوم به علت سوء مصرف نمک و سایر عوامل مرتبط با سبک زندگی اشتباه، مثل انسولین بالا، کلسترول بد و قند خون بالا عملکرد درستی نداشته باشد، زمینه‌ی مناسب برای التهاب رگ‌ها فراهم می‌شود.** کلسترول پلاک‌های چربی می‌سازد که در رگ‌ها رسوب می‌کنند و در نتیجه فرد به بیماری‌های قلبی و عروقی دچار می‌شود.

مضرات نمک برای قلب : فشارخون بالا عامل خطرناکی برای بروز هیپرتروفی بطن چپ به شمار می‌رود. بافت‌های عضلانی در قلب وجود دارد که دیواره‌ی حفره‌ی اصلی پمپاژکننده‌ی قلب را شکل می‌دهند. هیپرتروفی بطن چپ منجر به بزرگ شدن این عضلات می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف زیاد سدیم فارغ از بالا بردن فشارخون، ممکن است باعث ضخیم‌تر شدن دیواره‌ی بطن چپ شود. ابتلا به هیپرتروفی بطن چپ می‌تواند به مشکلات قلبی متعددی از جمله آریتمی (ضربان غیرطبیعی قلب)، حمله‌ی قلبی، ایست قلب (از کار افتادن ناگهانی قلب) و نارسایی قلبی (ناتوانی قلب در پمپاژ خون به سراسر بدن) منجر شود.

مضرات نمک برای کلیه‌ها : یکی از راه‌های ارزیابی عملکرد درست کلیه‌ها، آزمایش فیلتراسیون گلومرولی است. گلومرول‌ها صافی‌های ریزی در کلیه‌ها هستند که مواد زائد خون را فیلتر می‌کنند. هرچه میزان فیلتراسیون گلومرول کلیه‌ها بالاتر باشد یعنی کلیه‌ها عملکرد بهتری در تصفیه‌ی مواد زائد دارند و بهتر می‌توانند بدن را از شر آلودگی‌ها خلاص کنند. مطالعات نشان می‌دهد مصرف زیاد نمک حتی اگر فشارخون فقط کمی افزایش پیدا کند، می‌تواند به کاهش میزان فیلتراسیون گلومرولی منجر شود که نشانه‌ی بیماری‌های مزمن کلیوی است و در صورتی که تشخیص داده نشود به نارسایی کلیوی منجر خواهد شد. از طرفی مصرف میزان بالای سدیم باعث می‌شود کلیه‌ها پروتئین دفع کنند که این امر ممکن است بیماری‌های قلبی و کلیوی را در پی داشته باشد. اما خبر خوب این است که محدود کردن مصرف سدیم، دفع پروتئین را کاهش می‌دهد و فشارخون را در افراد مبتلا به هایپر تنشن یا پرفشاری خون پایین می‌آورد.

مضرات نمک برای مغز : نمک اضافی، سیستم اعصاب سمپاتیک را در شرایط پراسترس وادار به ترشح میزان بالای هورمون استرس‌زا می‌کند و در نتیجه فرد موردنظر واکنش‌های افراطی از خود نشان می‌دهد. در این شرایط حتی اگر فشارخون فرد را اندازه بگیرد و میانگین بالایی را نشان ندهد، این مقدار واکنش به استرس به افزایش فشارخون منجر می‌شود. یعنی وقتی فرد هنگام عصبانیت یا هنگامی که تحت فشار است، عکس‌العمل‌های شدید از خود نشان می‌دهد، ناخودآگاه فشارخونش هم بالا می‌رود. افزایش گاه فشار فشارخون بدان معناست که فرد مستعد بالا رفتن موقتی فشارخون است. هرچند در گذشته پزشکان تصور می‌کردند تا زمانی که فشارخون فرد عددی طبیعی را نشان می‌دهد خطری وجود ندارد، اما رفته رفته علم دریافت که ناپایداری فشارخون به خودی خود می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را بالا ببرد و با مرگ در اثر این مشکلات مرتبط باشد.

رابطه مصرف زیاد نمک و سرطان معده شود: افرادی که در برنامه‌ی غذایی شان مقدار زیادی نمک وجود دارد، به نسبت دیگران بیشتر در معرض ابتلا به سرطان هستند. هلیکوباکتر پیلوری، باکتری ایست که در بیماری‌های مرتبط با معده همچون سرطان یا زخم معده دخیل است. نمک به آستر معده‌ی شما آسیب رسانده و آن را در برابر این باکتری آسیب پذیر می‌سازد.

رابطه مصرف زیاد نمک و چاقی: در روزگاری که چاقی فراگیر شده است، بهتر است یک دلیل دیگر این بیماری نامطلوب را بشناسید. نمک، به خودی خود باعث افزایش وزن نخواهد شد، اما می‌تواند بیشتر شما را تشنه نگاه دارد. حالا اگر مصرف مایعاتتان، از نوع نوشیدنی‌های شیرین باشد که به احتمال زیاد هم هست، آن وقت به ناگاه خودتان را درگیر با اضافه وزن می‌بینید.

مصرف زیادی نمک می‌تواند باعث ایجاد نفخ شود: نفخ معمولاً به دلیل نگهداری آب درون بدن رخ می‌دهد. مصرف زیاد نمک می‌تواند شرایطی را فراهم بیاورد که بدن‌تان تا ۵۰ اونس آب در خود نگاه دارد. شما می‌توانید با کاهش مصرف نمک، بلافاصله شاهد کاهش نفخ معده‌تان باشید.

رابطه مصرف زیاد نمک و پوکی استخوان: برنامه غذایی پر نمک، باعث کاهش کلسیم خواهد شد. همچنین مصرف زیاد نمک، رابطه‌ی مستقیم با دریافت زیاد سدیم داشته و سدیم زیاد هم مساوی با ضعف استخوان‌بندی است. زمانی هم که بدن‌تان فقدان کلسیم پیدا کند، روده‌های شما از استخوان‌هایتان کلسیم جذب می‌کنند. پس یکی دیگر از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است.

مصرف نمک می‌تواند وضعیت تنگی نفس را بدتر کند: نمک مستقیماً مسبب بوجود آمدن تنگی نفس نیست، اما عامل بالقوه‌ای برای افزایش علائم آسم است. بیماران آسمی اگر مصرف نمک شان را کاهش دهند، به نتایج قابل مشاهده‌ای دست پیدا خواهند کرد.

عوارض مصرف غذاهای چرب:

غذاهای چرب و شیرین به مغز آسیب می‌رساند: پژوهشی جدید نشان می‌دهد برنامه غذایی سرشار از چربی‌های اشباع و قند تصفیه شده می‌تواند سبب بروز تغییرات در مغز افرادی شود که از این نوع برنامه غذایی استفاده می‌کنند و این تغییر به نوبه خود، سبب افزایش مصرف این گونه غذاها می‌شود و به این شکل کاهش وزن برای این دسته از افراد دشوارتر می‌شود. شاید به همین دلیل است که مبارزه با چاقی در برخی موارد بسیار دشوار است. غذای پر انرژی سرشار از روغن اشباع (چربی حیوانات مثل چربی موجود در گوشت یا لبنیات) به شدت ناسالم است و موجب بروز برخی انواع سرطان و نیز بیماری‌های قلب و عروق می‌شود. رژیم غذایی دارای غذای چرب بر هیپوتالاموس تأثیر منفی می‌گذارد. (هیپوتالاموس وظیفه کنترل افکار و خاطرات را به دوش دارد). و به این ترتیب، کنترل افکار سوق دهنده فرد به سمت این دسته از غذاها دشوارتر می‌شود و فرد دارای اضافه وزن، حجم بیشتری از این غذاها را مصرف می‌کند و در نتیجه وضع هر بار بدتر خواهد شد. در نهایت ممکن است به وضعی بینجامد که فرد چاق نتواند بر اوضاع تغذیه‌ای خود کنترل داشته باشد. هنوز مشخص نیست که تأثیرات منفی رژیم غذایی نادرست بر مغز، دائمی است یا موقت. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فعالیت هیپوتالاموس افرادی که در گذشته چاق بودند، کمتر از افراد هم سن و سال آن‌هاست که تا به حال چاق نبوده‌اند. البته بی‌تردید، باقی ماندن در وزن ایده‌آل، نیازمند ایجاد تغییر در سبک زندگی و نیز تعهد بلندمدت در قبال اجرای این تغییرات است.

غذاهای چرب اعتیادآور هستند: نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که در اثر مصرف غذاهای چرب ماده‌ای شیمیایی در معده تولید می‌شود که سبب اعتیاد فرد به این نوع غذاها می‌شود. هرگز فکر کرده‌اید که چرا به محض خوردن مقدار کمی میوه تمایل خود را نسبت به ادامه خوردن از دست می‌دهید اما حتی پس از خوردن یک بشقاب بزرگ سیب زمینی سرخ کرده و مرغ سوخاری همچنان می‌خواهید به خوردن ادامه

دهید. بررسی های نشان داده اند که در اثر مصرف غذاهای پر چرب ماده ای شیمیایی تولید می شود که همانند یک ماده مخدر واقعی عمل کرده و سبب بروز اعتیاد در فرد می شود. به گفته این محققان، چربی های این غذاها در معده یک سری ماده مخدر طبیعی به نام «اندوکانابینوئیدها» تولید می کنند. این ماده از نظر ترکیبات شباهت بسیاری به «ماری جوانا» دارد. تولید این مخدر طبیعی سیگنال یا «تمایل بیشتر به خوردن غذاهای چرب» را روشن می کند و به این ترتیب با وجود حس سیری، فرد بدون این که بتواند از غذا دست بردارد همچنان به خوردن ادامه می دهد

خوردن غذای چرب شما را افسرده می کند: هر چند مصرف غذاهای چرب در ابتدا ممکن است به دلیل طعم خاصی که دارد به شما احساس لذت بدهد اما این مواد غذایی معمولاً اعتیاد آور هستند و در نتیجه پس از مدتی و به ویژه اگر زیاد استفاده شود باعث افت خلق و افسردگی می شوند. **مصرف غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده هستند مانند همبرگر، پنیر، بستنی و کره باعث بروز التهاب در سرتاسر بدن می شود که مغز هم از این قاعده مستثنی نیست. این التهاب در نهایت باعث ایجاد تغییراتی در مغز می شود که پیامد آن بروز تغییرات خلق منفی است.**

درواقع اسیدهای چرب غیرمفيد موجود در این دسته از مواد غذایی پروتئین های موجود در مغز را دستخوش تغییر می کنند و این امر منجر به دگرگونی های احساسی می شود. **مصرف غذاهای چرب و مضر روی ثبات احساسی انسان تأثیر سوء می گذارد و احتمال بروز اضطراب و افسردگی را تشدید می کند.** **مصرف غذای چرب منجر به گاز و نفخ می گردد:** گاز بخش طبیعی فرآیند گوارش است. هر چند دفع گاز بیش از حد باعث ایجاد ناراحتی های فیزیکی و خجالت در افراد می شود. غذاهای چرب می تواند باعث تأخیر در تخلیه معده شود که ناراحتی های شکمی و نفخ را به دنبال خواهد داشت. بعد از مصرف غذاهای چرب افراد ممکن است به کرات دفع گاز، احساس درد و پری در ناحیه شکمی داشته باشند.

بنابراین مصرف بسیار زیاد غذاهای چرب خطر ایجاد گاز، نفخ و علائم مشابه را افزایش می دهد. غذاهای سرخ کردنی با روغن فراوان مانند سیب زمینی سرخ شده و گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس حاوی مقدار بالایی سدیم است که می تواند باعث تشدید گاز و نفخ شود.

مصرف غذای چرب باعث ریفلاکس اسید معده و سوزش معده می شود: ریفلاکس اسید معده در اثر بازگشت غیرعادی محتویات و اسید معده به مری است. یکی از نشانه های متداول ریفلاکس سوزش معده است. گاهی اوقات ریفلاکس اسید معده با آنتی اسیدها و بهبود عادات غذایی درمان می شود. ریفلاکس مکرر اسید معده ویژگی اصلی بیماری مزمنی به نام بیماری ریفلاکس معده به مری است. براساس مرکز پزشکی دانشگاه مریلند، غذاهای چرب از عوامل محرک رایج ایجاد ریفلاکس اسید معده و سوزش معده است. همچنین غذاهای چرب با افزایش خطر وزن ناسالم و چاقی مرتبط بوده که عامل خطری برای ریفلاکس اسید، سوزش معده و ریفلاکس معده محسوب می شود.

افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی با مصرف غذاهای چرب: غذاهای چرب محتوی چربی های اشباع شده، چربی ترانس و کلسترول، با ضعف در سلامت سیستم قلبی عروقی و افزایش خطر کلسترول بالا، فشارخون بالا و ایست قلبی در ارتباط هستند.

نکات مهم پایانی:

* مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین باعث افزایش فشارخون و اضافه وزن می شود که هر دو از عوامل ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی هستند.

* مصرف زیاد مواد قندی و شیرین موجب افزایش اضطراب، اختلال حواس، کج خلقی و آلزایمر می شود.

- * مصرف زیاد مواد قندی و شیرین موجب بیش فعالی در ۵۰ درصد کودکان می شود.
- * مقادیر زیاد قند و شکر سمومی را در بدن تولید می کند که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان به ویژه " سرطان پانکراس " می شود.
- * نقرس و بیماری های کلیوی نیز می تواند از عوارض مصرف زیاد مواد قندی و شیرین باشد.
- * استفاده از هرگونه نمک با عناوین صنعتی، طبیعی، دریا و امثال آنها به دلیل وجود ناخالصی های موجود در آنها می تواند منجر به بروز عوارض نامطلوب در اندام های گوارشی، کلیوی، کبدی و ریوی شده و در مواردی ایجاد مسمومیت می نماید.
- * **بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت ، اگر در ۱۰۰ گرم یک محصول غذایی بیشتر از ۱/۵ گرم نمک وجود داشته باشد ، پر نمک و اگر این مقدار کمتر از ۰/۳ گرم باشد کم نمک تعریف می شود.**
- * مصرف گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی و آماده شده ، حاوی نمک زیادی هستند، لذا می بایست مصرف آن ها را به حداقل برسانید.
- * برای طعم دادن به غذا، به جای نمک از چاشنی های دیگر مثل سبزی های معطر، سیر و آب لیمو استفاده کنید.
- * به برچسب تغذیه ای محصولات غذایی از نظر میزان نمک (سدیم) توجه کنید. **اگر در برچسب تغذیه ای محصول غذایی میزان سدیم ذکر شده است آن را ضرب در ۲/۵ کنید مقدار نمک محصول به دست آید.**
- * از آن جا که نان مهمترین غذای مصرفی مردم ایران است، درصد قابل توجهی از نمک دریافتی مردم کشور ما از نان است.
- * طبق تحقیقات انجام شده، پنیر یکی از منابع اصلی دریافت نمک ایرانیان است. پنیرهای فله ای نسبت به پنیرهای بسته بندی شده نمک بیشتری دارند.
- * مصرف زیاد مواد غذایی پر چرب، به خصوص چربی های حیوانی (گوشت ، تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب)، در بزرگ شدن پروستات (هیپرتروفی پروستات) مؤثر است و خطر بروز سرطان پروستات را نیز افزایش می دهد.
- * روغن هسته انگور برای پیشگیری از بروز بیماری های قلبی - عروقی مؤثر اما سریع تر از سایر روغن ها اکسیده می شود بنابراین برای مصارف سرخ کردنی مناسب نیست و فقط می بایست برای مصارف سرد مثل سالاد استفاده شود.

معاونت بهره برداری و بهداشت
مدیریت سامانه HSE ؛ بهداشت محیط ، حرفه ای و طب کار