



تاریخ
۱۱
اسفند
۱۴۰۱
پنجشنبه

عوارض کمبود نمک در بدن



می‌باشد. برخی از مطالعات نشان می دهند که رژیم های غذایی کم نمک ممکن است سطح کلسترول LDL و تری گلیسیرید را را افزایش دهد. محققان طی یک آزمایش که در سال ۲۰۰۳ بر روی افراد سالم انجام شد دریافتند رژیم غذایی کم نمک باعث افزایش ۴٫۶٪ کلسترول LDL و افزایش ۵٫۹٪ تری گلیسیرید ها در بدن آن ها می‌شود و بررسی های اخیر مبنی بر افزایش۲٫۵٪ کلسترول و افزایش ۷٪ تری گلیسیرید ها هستند . از این گذشته کاهش مصرف نمک تاثیر بسیار جزئی در کاهش میزان قند خون در افراد دارای فشار خون بالا دارد.

۵. افزایش خطر مرگ در افراد مبتلا به دیابت

دیابت خطر بروز حملات قلبی را افزایش می دهد و با این وجود که به بیماران دیابتی توصیه می شود که از مصرف نمک خودداری کنند، جالب است بدانید که کاهش نمک باعث افزایش خطر مرگ در هر دو نوع بیماری دیابت می شود. با این حال در این مورد نیاز به انجام آزمایشات و مطالعات بیشتری است.

۶. افزایش خطر هیپوناترمیا (سطح پایین نمک موجود در خون)

هیپوناترمیا به کاهش میزان نمک خون گفته می شود و علائم این بیماری مشابه علائم ناشی از کمبود آب بدن است و در موارد شدید تر، مغز ممکن است دچار تورم شود که این امر منجر به بروز سردرد، تشنج، کما و حتی مرگ خواهد شد . افراد مسن بیشتر در معرض ابتلا به هیپوناترمیا هستند و این امر به این دلیل است که افراد مسن بیشتر به انواع بیماری‌ها مبتلا می شوند و در پی آن ممکن است دارو هایی مصرف کنند که باعث کاهش میزان نمک موجود در خونشان شود. همچنین، ورزشکارانی که به ورزش های استقامتی می‌پردازند نیز در معرض خطرهیپوناترمیا هستند. این بیماری در ورزشکاران، در اثر عدم نوشیدن آب کافی بروز پیدا می کند.

چه میزان نمک (سدیم) باید به صورت روزانه مصرف شود ؟

مصرف زیاد نمک برای انسان مضر است اما با این وجود مصرف کم آن هم خطر آفرین است؛ بنابراین برای پیشگیری از ایجاد بیماری های ناشی از مصرف بیش از حد و یا عدم مصرف آن لازم است که از نمک به میزان نیاز مصرف شود. میزان ۳۰۰۰ تا ۵۰۰۰ میلی گرم در روز میزان مطلوبی برای استفاده از نمک است و این میزان برابر با مصرف ۱٫۵تا ۲٫۵ قاشق چای خوری در طول روز می باشد. با این حال ممکن است کاهش مصرف نمک در برخی افراد مانند کسانی که فشار خون بسیار بالایی دارند، ضروری باشد و بنابراین اگر پزشک به شما توصیه کرده از مصرف نمک خودداری کنید به توصیه او عمل کنید.بسیاری از غذاهای کنسروی و غذا های فرآوری شده حاوی مقادیر بالایی از نمک هستند که مصرف آن ها توصیه نمی شود. افزودن مقادری نمک به غذا های سالم خانگی برای بهبود طعم آن ها، مناسب و بی خطر است.

فواید و مضرات مصرف نمک چیست؟



– نمک به تعادل قند خون کمک می کند، از این رو قسمتی از برنامه درمان بیماران دیابتی تنظیم نمک دریافتی آنها است.
– نمک به نرم کردن و صاف کردن حنجره کمک می کند و از چسبناک شدن مخاط که در تنگی نفس مشاهده می‌شود جلوگیری می کند.
– به جذب مواد مغذی درون غذا کمک می کند.
– در تنظیم خواب نقش دارد.
– بر خشکی دهان و سرفه‌های خشک مؤثر است.
– برای بیماری زکام و سینوزیت مؤثر است.
– نمک یک آنتی هیستامین طبیعی به حساب می‌آید و برای آلرژی مفید است.

از کرامپ یا گرفتگی عضلات جلوگیری می کند.

– در فراهم کردن انرژی بدن نقش دارد.

– باعث بهبود عملکرد سلول‌های عصبی می‌شود.

– باعث خارج شدن اسیدپتِه زیادی و وجود آمده در بدن می‌شود.

واقمیت این است که نمک به اندازه طبیعی و مقدار لازم برای بدن (در بزرگسالان حدود ۵–۶ گرم در روز) ضروری است و مقدار کم یا زیاد آن هر دو باعث بروز عوارضی در بدن می‌شوند.

عوارض کمبود نمک در بدن

۱. کاهش فشارخون

نمک باعث افزایش فشار خون می‌شود و کمبود آن نیز باعث کاهش فشار خون و سختی انتقال خون توسط قلب به برخی اعضا می‌شود. این خاصیت نمک تعداد ضربان قلب را نیز عادی می‌نماید.

۲. گرفتگی ماهیچه‌ها

کمبود نمک باعث گرفتگی ماهیچه‌ها می‌شود، به خصوص در حین انجام تمرین ورزشی، که این مسئله می‌تواند برای ورزشکاران به شدت حائز اهمیت باشد.

مضرات استفاده زیاد از نمک

۱. افزایش فشارخون

در صورت دریافت نمک بیش از حد نیاز بدن، باعث افزایش فشار

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: نمک

خون می‌شود.

۲. ایجاد درد در اندام‌ها و آسیب به مویرگ‌ها

نمک آب را درون بدن نگه می‌دارد و وقتی مقدار آن زیاد شود و آب زیادی نیز در بدن و خون بماند، این فشار خون بالایی که ایجاد شده است، می‌تواند باعث درد در برخی اندام‌ها و حتی آسیب جدی مویرگ‌ها در آنها شود.البته بدن می‌تواند از طریق ادرار و تعریق مقداری از نمک اضافی بدن را دفع کند.

اما در کودکان توانایی دفع نمک از این دو طریق ذکر شده کمتر است و توصیه می‌شود که غذاهای کم نمک تری میل نمایند. مقدار نمکی که برای مصرف روزانه کودکان توصیه می‌شود، در کودکان ۴-۶ سال حدود ۳ گرم، ۱-۳ سال حدود ۲ گرم، در نوزادان ۷-۱۲ ماه ۱ گرم و در نوزادان زیر ۷ ماه کمتر از یک گرم می‌باشد.

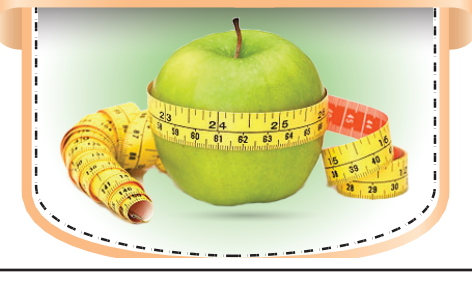
در کودکان بالای ۷ سال نیز تقریباً مانند افراد بالغ که حدود ۶-۵ گرم در روز ذکر شد مصرف شود.

۳. بروز حمله قلبی و سکته مغزی

نمک زیاد در بدن همچنین باعث فشار آمدن به کلیه و مغز نیز می‌شود. باعث بروز حمله قلبی (مسدود شدن یکی از سرخرگ‌های خروجی از

صفحه
۶
شماره
۳۵۹۰
سال
یست و هشتم

سلامت



قلب و سکته مغزی (از کار افتادن قسمتی از مغز) می‌شود.

۴. پوکی استخوان

نمک زیاد علاوه بر موارد ذکر شده کلسیم را از خون گرفته و همراه ادرار از بدن خارج می‌کند که باعث بروز پوکی استخوان می‌شود.

راهکارهایی برای کاهش نمک مصرفی در غذا

– سر سفره نمکدان قرار ندهید.
– از ترشی‌ها، شورها و حتی خیارشور به مقدار محدود مصرف کنید.
– از سبزیجات و میوه‌ها بیشتر مصرف کنید چراکه پتاسیم موجود در آنها نمک را خنثی می کند.
– غذاهای آماده، مانند کنسروها، فست‌فود به خصوص سوسیس و کالباس، دارای مقدار زیادی نمک هستند، از مصرف زیاد آن‌ها پرهیز کنید.

– اینکه مقدار نمک غذایی شما از نظر طعم مناسب است یا خیر، به عادت و حس چشایی شما نیز بستگی دارد. یعنی ممکن است در صورت کاهش نمک غذا، در ابتدا غذا برای شما بی‌مزه به نظر برسد، اما با گذشت زمانی نه چندان طولانی به کم نمکی غذا عادت کرده و دیگر آن غذاها بی مزه به نظر نمی‌رسند.

حذف یا کاهش مصرف نمک طبیعی باعث ابتلا به چه بیماری‌هایی می‌شود؟



اما مانند بسیاری از نظریه‌های بهداشتی ساده، این نظریه مبتنی بر یک سوءتفاهم اساسی است که توسط علم معیوب ایجاد شده است؛ فرضیه معیوب اینگونه پیش می‌رود: وقتی نمک می‌خوریم تشنه می‌شویم، بنابراین آب بیشتر می‌نوشیم؛ نمک اضافی باعث می‌شود که خون بر روی آب بماند؛ پس محبوس شدن آب باعث افزایش حجم خون می‌شود که منجر به فشار خون بالاتر می‌شود!

اگرچه این نظریه از لحاظ ساختاری منطقی است اما مغالطه ای علمی رخ داده است و واقعیات را پشتیبانی نمی‌کند؛ شواهد موجود در ادبیات پزشکی حاکی از آن است که تقریباً ۸۰ درصد از افراد مبتلا به فشار خون، هیچ ارتباطی با میزان مصرف نمک ندارند! در بین مبتلایان به فشار خون بالا، سه چهارم افراد به نمک حساس نیستند؛ حتی در بین نیمی از افرادی که فشار خون بالا دارند، اثرات سونی از مصرف زیاد نمک دیده نمی‌شود.

بر اساس تحقیقات مرکز سنت لوک، کاهش مصرف نمک طبیعی در وعده‌های غذایی عوارض جانبی زیادی دارد که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد و منجر به افزایش ضربان قلب می‌شود.

از دیگر عوارض مصرف کمتر از میزان نرمال نمک طبیعی، به خطر افتادن عملکرد کلیه‌ها، غیرفعال شدن غدد تیروئید، افزایش کنترلر در بدن و عاملی خطرناک برای دیابت است. مصرف حداقلی نمک می‌تواند تغییراتی را در بدن ایجاد می کند که منجر به مقاومت به انسولین، افزایش میل به قند، اشتهای خارج از کنترل و در نهایت گرسنگی داخلی می‌شود که بعضاً به عنوان نیمه گرسنگی سلولی پنهان شناخته شده و باعث افزایش وزن افراد می‌شود.

هنگامی که شروع به محدود کردن مصرف نمک خود می‌کنید، بدن شما هر کاری را انجام می‌دهد تا پایداری آن را حفظ کند؛ متأسفانه یکی از اصلی‌ترین مکانیسم‌های دفاعی بدن، افزایش سطح انسولین است که با مقاومت‌تر شدن بدن به خود انسولین، این کار را انجام می‌دهد؛ در نتیجه بدن قادر به انتقال گلوکز به سلولها نخواهد بود.

اگر نمک طبیعی را به میزان چشمگیری کاهش دهیم، منجر به کمبود ید در بدن می‌شود؛ نمک بهترین منبع ید در بدن است و برای عملکرد مناسب تیروئید به ید احتیاج داریم که بدون آن ممکن است سرعت سوخت و ساز بدن کند شود.

به علاوه، رژیم‌های غذایی کم نمک، خطر کم آبی بدن را افزایش می‌دهد؛ سلول‌های کم آب بدن باعث احساس خستگی افراد و احساس نیاز به کالری بیشتر شده که بلافاصله منجر به افزایش وزن می‌شوند. به آوای بدن خود گوش دهید؛ این دستگاه دارای یک ترموستات نمکی داخلی است که از فعال شدن هورمون‌های گرسنگی و افزایش وزن جلوگیری می کند.

چه مقدار نمک باید به صورت روزانه مصرف شود؟

بر اساس تحقیقات انجام شده توسط پزشکان سنت لوک هر بزرگسالی روزانه به مقدار ۶٫۳گرم سدیم احتیاج دارد؛ این میزان حدود دو قاشق چایخوری نمک معدنی طبیعی(نه نمک تصفیه شده) می‌شود که میزان نیاز بدن را پوشش می‌دهد.

علائم خطر کمبود نمک

سایت مدیکال نیک می‌نویسد: حفظ تعادل نمک در رژیم غذایی و افزودن ماده معدنی مخالف و همراه آن یعنی پتاسیم به رژیم غذایی بسیار مهم است. هر فرد به طور متوسط روزانه به ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری نمک دریا نیاز دارد.
مهمترین فواید نمک
کمک به تنظیم سطح مایعات در بدن
کمک به ساخت اسید هیدرو کلریک
که از علائم آن سوزش سر دل و سواهمه‌است (کاهش اسیدپتِه معده).
حفظ pH طبیعی بدن
نقش مهم در پمپ سدیم پتاسیم
این پمپ، تولیدکننده انرژی برای ارتباطات عصبی عضلانی است.
حمایت از جذب گلوکز
کمک به آبرسانی بدن
دلایل کمبود نمک
کمبود نمک در رژیم غذایی
استرس
تعریق
وجود پتاسیم اضافی در رژیم غذایی بدون سدیم کافی
رژیم کتوژنیک
انجام روزه‌داری
مصرف زیاد کافئین
نوشیدن زیاد آب و ایجاد حالتی به نام هیپوناترمی
علائم کمبود نمک
ضعف
سرگیجه
فشار خون پایین
بی‌خوابی
سردرد
گرفتگی عضلات
تحمل کم در برابر گرما