

# نمکدان

دکتر سید محسن مداح

متخصص تغذیه

قسمت بعضی ها از همه نمک های زندگی همین نمکدان سر سفره است، که باقی زندگی همه ترشی بوده و تندی؛ چشیده و نجشیده بر کاسه ماست و سالاد و دوغ و ... می پاشند. می گویند این نمکدان هم از آن نامردهای روزگار است که بی صدا کمر به پُرفشاری خون و سکتته زدن ما بسته است. با این حال مثل خیلی از نیاپدهای دیگر زندگی، بی نمک نمی گذرد، کم نمک هم حال نمیدهد تا آنجا که از آن قدیمی ترها تا بچه های امروز همه نمک خورده ایم: از ذرار سر خیار و اشبل و زیتون تا پیتزا و هات داگ و بقیه. دروغ چرا، ما خودمان هم چند دستگاه نمکدان پنج لول سرپُر در منزل دم دست داریم که البته وقتی مهمان می آید قایم شان می کنیم!

- در دنیا ۲۶٪ بزرگسالان مبتلا به پُرفشارخونی هستند و حدود ۴۷٪ موارد بیماری ایسکمیک قلب و ۵۴٪ موارد سکتته مغزی مربوط به پرفشاری خون است. در ایران، بر اساس آخرین مطالعه کشوری بیماری های غیرواگیر، فراوانی پرفشاری خون در مردان و زنان به ترتیب ۲۴/۷٪ و ۲۸/۶٪ بوده است.
- کاهش حتی مختصر فشارخون تاثیر زیادی بر سلامت جامعه دارد بطوریکه کاهش ۳ میلی متر جیوه در فشار خون سیستولیک موجب ۸٪ کاهش مرگ و میر ناشی از سکتته مغزی و ۵٪ کاهش مرگ و میر بیماری ناشی از عروق کرونر قلب می شود. حتی افراد مبتلا به پرفشارخونی مختصر بالا (pre-hypertension) که با فشار خون سیستولیک ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه و فشارخون دیاستولیک ۸۰ تا ۸۹ میلی متر جیوه تعریف می شود، در معرض خطر بیماری قلبی- عروقی هستند.
- ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد پُرفشاری خون از نوع اولیه اند و بعبارتی از شیوه زندگی به همراه استعداد ذاتی و گذشت سن ناشی می شوند. پرفشارخونی های ساده (uncomplicated) در stage یک (فشار خون سیستولیک بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ و دیاستولیک بین ۹۰ تا ۹۹ میلی متر جیوه) ابتدا باید با مداخلات تغذیه ای درمان شوند. در موارد درمان دارویی نیز توجه به تغذیه بیمار از ارکان درمان است.
- عوامل مربوط به شیوه زندگی در ایجاد پرفشاری خون عبارتند از: چاقی، کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب (مصرف بالای سدیم و دریافت کم پتاسیم)، استعمال دخانیات، استرس و مصرف بیش از اندازه الکل. کاهش وزن به اندازه ۵ کیلوگرم در فرد مبتلا به اضافه وزن بطور متوسط فشار خون سیستولیک را ۴/۴ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک را ۳/۶ میلی متر جیوه کاهش می دهد. مصرف ۵ سروینگ میوه (هر سروینگ به حجم یک سیب متوسط) و ۵ سروینگ سبزی یا سالاد (هر سروینگ به حجم یک لیوان) با تامین پتاسیم کافی به کنترل فشار خون در مبتلایان به پرفشاری خون کمک می کند. ورزش منظم به میزان «حداقل» ۱۵۰ دقیقه در هفته به کنترل فشارخون کمک می کند. مصرف بیش از حد متعادل الکل (بیشتر از یک سهم در روز برای زنان و مردان ریزخته و بیشتر از دو سهم در روز برای مردان) با پرفشاری خون مرتبط است. هر سهم از مشروبات الکلی برای آبجو ۳۴۰ گرم، شراب (با الکل ۱۲٪) ۱۴۰ گرم، برای انواع مشروبات تقطیر شده مثل ودکا و ویسکی و ... ۴۲ گرم است.
- بر اساس راهنمای تغذیه آمریکا مصرف روزانه نمک برای هر فرد باید از ۶ گرم تجاوز نکند (کمتر از ۲۴۰۰ میلی گرم سدیم در روز) که معادل یک قاشق چای خوری نمک است (مجموع نمک موجود در غذاها و اضافه شده در هنگام پخت و نمک پاش سر میز). در افراد سالمند، مبتلایان به پرفشاری خون و دیابت و اختلالات مزمن کلیه دریافت روزانه سدیم نباید بیشتر از ۱۵۰۰ میلی گرم باشد.

دریافت زیاد سدیم از رژیم غذایی یکی از مهم ترین عوامل تاثیرگذار بر پرفشاری خون است. با این وجود حساسیت فشارخون به دریافت سدیم در همه افراد شبیه هم نیست و بستگی به سن، نژاد، میزان فشارخون، دریافت پتاسیم و حساسیت ذاتی سیستم رنین- آنژیوتانسین- آلدسترون در فرد دارد.

- منابع سدیم در رژیم غذایی علاوه بر اقلام نام آشنایی چون زیتون، خیارشور، اشبل، آجیل شور، ذرت بو داده، سوسیس، کالباس، چیپس، پفک و... شامل غذاهای فراوری شده شامل انواع سس ها (سس قرمز، کچاپ، مایونز)، سوپ های آماده، غذاهای بسته بندی شده، همه غذاهای کنسرو شده، فست فودها و کلیه غذاهای رستورانی است مگر اینکه تولید کننده در برچسب آن اعلام کند که کم نمک تهیه شده است.
- فواید رژیم غذایی کم نمک علاوه بر تاثیر مثبت بر فشار خون شامل کاهش خطر بیماری های subclinical قلب (مثل هیپرترفی بطن چپ، ventricular fibrosis و diastolic dysfunction) و آسیب کلیوی، بدخیمی معده، اختلال در متابولیسم املاح (دفع ادراری کلیسم و در نتیجه پوکی استخوان) و خطر Heart failure است.

Esteghamati A, et al. BMC Public Health. 2009 May 29; 9: 167-177.