

وضعیت مصرف نمک در ایران پسینج ملی کاهش مصرف نمک (6 دی ماه تا 10 بهمن)

بیماری های مزمن حدود 70 درصد علل مرگ و میر است.

- از 380 هزار مورد مرگ در سال :

- 92000 مورد بعلت سکتة قلبی عروقی

- 43000 مورد به علت مغزی

- 31000 مورد به علت حوادث

- 3000 مورد به علت سرطان بوده است.

- شیوع پرفشاری خون در ایران: حدود 19 درصد در جمعیت 15-64 ساله است. یعنی 10 میلیون نفر دچار فشار خون بالا هستند و

مرگ منتسب به فشار خون بالا 86500 نفر در سال و رو به افزایش است.

- در حدود 59٪ زنان در گروه سنی 45-65 سال و 36٪ مردان در همین گروه سنی مبتلا به فشار خون بالا هستند.

- میزان دریافت روزانه نمک در کشور 10-12 گرم (2-3 برابر مقادیر توصیه شده).

- 51٪ مردم همیشه و 26٪ بعضی وقت ها از نمکدان در حین صرف غذا استفاده می کنند.

در ایران چه باید کرد:

○ در کشورهای صنعتی بیشترین نمک (حدود 75 درصد) از طریق مصرف غذاهای آماده مصرف می شود.

○ در کشور ما بخش عمده نمک مصرفی از طریق افزودن نمک به غذاهای خانگی است. بنابراین:

○ برنامه ریزی بر روی کاهش مصرف نمک باید با هدف آگاه سازی جامعه و تغییر رفتارهای غذایی در سطح خانواده انجام شود.

○ برای آموزش و فرهنگسازی کلیه بخش های ذیربط در امر آموزش (صدا وسیما ، رسانه ای جمعی ، آموزش و پرورش ، مربیان مهد

کودکها ، خانه های سلامت و فرهنگسراها در شهرداری باید کمک کنند.

○ با توجه به متوسط مصرف نان در کشور (سرانه 320 گرم درروز) ، کاهش نمک مصرفی در نان می تواند نقش قابل توجهی در

کاهش نمک مصرفی داشته باشد. همکاری صنعت نان و نانوایان برای کم کردن میزان نمک در نان ها مهم است.

○ با توجه به الگوی غذایی مردم ، بازنگری و تجدید نظر در استاندارد میزان نمک در آن دسته از مواد غذایی که تکرر مصرف بیشتری

دارند(پنیر ، رب گوجه فرنگی ، تن ماهی ، چیپس و پفک و...) باید انجام شود.

○ صنایع غذایی برای تولید محصولات غذایی کم نمک تشویق و حمایت شوند.

مطالعه مقدار نمک در محصولات غذایی در کشور ما (سال 1392):

○ میزان نمک در 100 گرم نان : 1/75 گرم

○ یعنی با مصرف 310 گرم نان (براساس مطالعات سبد غذایی مطلوب در سال 1391) روزانه حدود 5 گرم نمک فقط با مصرف

این مقدار نان مصرف می شود

○ میزان نمک در 60 گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) 2/2 گرم

○ 100 گرم چیپس : 2/7 گرم نمک

○ 100 گرم از فراورد های غلات حجیم شده (پفک) 2/7 گرم نمک دارد

○ یک پیتزا (150 گرم) با پنیر و گوجه فرنگی : حدود 5 گرم نمک

○ 100 گرم سوسیس: حدود 2 گرم نمک

○ 3 برش کالباس(90 گرم): حدود 4 و نیم گرم نمک

○ یک برش پیتزا (80 گرم): حدود 4 گرم نمک

○ یک همبرگر 100 گرمی حدود 2/2 گرم نمک دارد

○ 10 عدد زیتون یک گرم نمک دارد

○ 100 گرم سیب زمینی سرخ کرده که به آن نمک زده می شود 3 گرم نمک دارد.