نمک و فشارخون

وجود نمک(سدیم) برای بدن ما ضروری است و به طور طبیعی کلیه ها سطح نمک را در بدن را کنترل می کنند اگر سدیم بدن زیاد باشد کلیه ها آنرا از طریق ادرار دفع می کنند. اما وقتی مصرف نمک بسیار زیاد شد وکلیه ها نتوانند آن را مدیریت کنند نمک وارد جریان خون می شود و با جذب آب حجم خون را افزایش داده و فشار خون را بالا می برد. فشار خون، مقدار فشاری است که به دیواره شریان ها وارد می شود . به طور مثال شیلنگی که با آن به گلدان ها آب می دهید در نظر بگيريد، زمانی که هیچ آبی در آن جاری نیست، هیچ فشاری روی دیواره آن وارد نمی شود، اما وقتی که آب در قسمتی از شیلنگ جاری است مقداری فشار به جداره ها وارد می شود و اگر آب در تمام قسمت های آن جاری شود فشار بر دیواره های شیلنگ بسیار بیشتر خواهد بود. درست مثل زماني است كه با زیاد شدن جذب آب به دنبال نمك زیاد در گردش خون ،فشار خون بالا رفته و نيروي زيادي به جدار شريان وارد میشود.

***چگونه فشار خون تغییر می کند؟***

بدن از یک نظام پیچیده تنظیم کننده فشار خون برای کنترل فشارخون استفاده می کند. این نظام شامل قلب، کلیه ها، آنزیم ها، هورمونها و سیستم عصبی است. تغییرات فشارخون همیشگی و براساس سطح فعالیت، استرس، زمان و حتی موقعیت بدن است. عوامل سبک زندگی مثل مصرف الکل، قهوه، غذا، دخانیات و استرس می تواند به تغییرات فشارخون بیانجامد.

چندین دسته بندی برای فشارخون بالا وجود دارد :

* طبیعی
* پیش فشارخون بالا
* مرحله یک فشارخون
* مرحله دو فشارخون

اگر فشارخون خود را اندازه گیری کردید و بالاتر از طبیعی بود باید روی پایین آوردن فشارخون از طریق تغییر و اصلاح شیوه های زندگی کار کنید و مراقبت پزشکی خود را پیگیری نمایید.

***حساسیت به نمک***

بعضی از مردم نسبت به نمک حساسیت بیشتری دارند و با مصرف مقداری نمک فشار شان به طور چشمگیر افزایش می یابد، در حالی که در افراد دیگر تغییرات به این شدت نیست. در حدود نیمی از مردم نسبت به سدیم(نمک) حساسند. افراد سالمند، بیماران مبتلا به دیابت بیشتر از بقیه به نمک حساسند. اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید با کاهش نمک غذا می توانید فشارخون بالا را کنترل کنید.

***پیشنهاد برای مقدار مصرف نمک***

عملکرد بدن هر فرد به 500 میلی گرم نمک در هر روز نیاز دارد و معمولا افراد 10 برابر مقدار مورد نیاز در روز نمک مصرف می کنند. مقدار پیشنهادی نمک برای افراد مبتلا به فشارخون بالا حدود 1500 میلی گرم در روز است. هر مقدار کاهش نمک می تواند در کنترل فشارخون بالا موثر باشد.

***مقدار نمک مصرفی خود را کاهش دهید.***

غذاهای فرآوری شده نمک زیادی دارند و 80 % از نمک مصرفی روزانه از غذاهای فرآوری دريافت ميشود. اگر غذاهای طبیعی مصرف شود و نمک سر سفره را محدود کنیم می توانیم مقدار اضافی نمک را در بدن کاهش دهیم.

غذاهایی که باید اجتناب شود

نمک در بسیاری از غذاهای فرآوری شده وجود دارد. سعی کنید:

* از غذاهای که خودتان تهیه می کنیدو میوه و گوشت تازه استفاده کنید
* از اضافه کردن نمک به غذا و خوردن خیار شور، سوسیس، کالباس پنیر شور، زیتون شورو غذاهای کنسرو شده پرهیز کنید.
* مقدار نمک غذاهای کنسرو شده را برروی برچسب ها ملاحظه کنید وبعد كنسرو را انتخاب كنيد.

همانطور که اشاره شد عده ای به نمک حساسند و عده ای به اثرات منفی نمک مقاومند. اما از آن جا که نمی توان افراد حساس به نمک را تشخیص داد محدودیت نمک بخشی از درمان تمام بیماران مبتلا به فشارخون بالا است.

**برچسب غذایی را بخوانید.**

مقدار نمک بر روی برچسب به شما نشان می دهد که در این غذاهای فرآوری شده چقدر نمک است و مقدار ديافت روزانه نمک خود را براین اساس تنظیم کنید و از غذاهای که نمک زیاد دارد مثل سوپ های آماده كه مقدار نمک آن معادل مقدار مجازنمکی است که شما بايد روزانه مصرف كنيد.

**غذاهای تازه بخرید**

تمام غذاهای فرآوری شده مقدار زیادی از نمک دارند و بخشی از این نمک برای کمک به حفظ تازگی غذا مورد نیاز است. اما قسمت عمده آن غیر ضروری است

انتخاب میوه های تازه و سبزیجات تازه به جای نوع فریزر شده می تواند مقدار مصرف نمک روزانه را بیش از 15% کاهش دهد و قیمت آن ها نیز کمتر از غذاهای فرآوری شده است.

**نمک دان را از سر سفره بردارید**

نمک دان سر سفره یکی از مهمترین راههای دریافت نمک است در بسیاری ازمنازل در حین پخت به غذا ، نمک می افزایند. با این وجود وقتی غذا به سر سفره میرسد باز هم مقدار زیادی نمک حتی قبل از چشیدن به غذا افزوده می شود. بهتر است به جای نمک از سبزیجات معطر ادویه های مختلف، طعم دهنده هایی مانند غوره، لیموترش، نارنج و........ استفاده شود. گرد سیر، رزماری، آویشن شوید و فلفل قرمز می توانند جایگزین نمک شود.

**تهیه کننده : دکتر طاهره سموات**