**پویش ملی سلامت،اطلاع رسانی تغذیه سالم (1الی 15بهمن 1402 )**

**" انتخاب همه: نمک کم، اما تصفیه شده يددار"**

**گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان**

1. نمک کم بخورید، اما نمک مصرفی حتما تصفیه شده یددار باشد.
2. نمک دریا و نمک های تصفیه نشده موجب سرطان می شود.
3. نمک زیاد، سرطان معده، پوکی استخوان و پرفشاری خون به شما هدیه می دهد.
4. نمک فقط نمک غذا نیست، مراقب نمک پنهان هم باشید.
5. نمک یددار تصفیه شده را به مقدار کم و در آخر پخت به غذا اضافه کنید.
6. نمک های رنگی (صورتی، آبی و بنفش) و سنگ نمک سلامتی شما را به خطر می اندازند.
7. نمكدان سر میز یا سفره نیاورید.
8. مصرف نمک یددار درحد توصیـه شده برای تمام افراد جامعــه ضروری بوده و با هیچگونه عارضـه همراه نیست.
9. نمک یددار باعث سقط جنین و سرطان نمی شود، بلکه سبب می شود که از بروز گواتر و اختلال در رشد مغزی ناشی از کمبود ید در جنین و نوزاد و در نتیجه کاهش یادگیری و ضریب هوشی کودکان و جوانان کشور جلوگیری نماید.
10. مصرف متعارف نمک یــد دار با کم کاری یا پر کاری تیروئید همراه نیست.
11. مصرف نمک دریاچه و سنگ نمک به دلیل وجود ذرات سمی و ناخالص های مضر، ممنوع است.
12. ید برای عملکرد تیروئید ضروری است و تنها منبع دریافت آن نمک تصفیه شده ید دار است. پس همه افراد باید روزانه از نمک تصفیه یددار البته به مقدار کم مصرف کنند.
13. نمک های رنگی به دلیل وجود فلزات سمی مضر هستند و مصرف آنها ممنوع است.
14. نمک دریا مثل دیگر نمک ها حاوی سدیم هستند و سدیم باعث افزایش فشار خون می شوند پس مصرف بیش از حد تمامی نمکها باعث افزایش فشارخون می شوند.
15. کمبود ید باعث کاهش بهره هوشی کودکان می شود . پس برای تامین این عنصر ضروری فقط از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید.
16. مصرف نمک، بیش از نیاز بدن سبب بالا رفتن فشار خون می شود . افراد دچار فشارخون بالا شانس بیشتری برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارند.
17. زنان باردار برای حفظ سلامت خود و جنین شان باید از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنند.
18. مصرف نمک های فاقد ید کافی و تصفیه نشده در زنان باردار می تواند منجر به تولد کودک با کم کاری تیروئید شود.
19. اگر مصرف کننده نمک دریا یا نمک های رنگی تصفیه نشده هستید در معرض خطر کم کاری تیروئید، بیماری های کبدی و کلیه قرار دارید.
20. ید برای رشد و تکامل کودکان ضروری است پس برای تامین این عنصر ضروری فقط از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید.
21. انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس، کالباس، چیپس، پفک و آجیل شور مقدار زیادی نمک دارند.
22. هنگام طبخ غذا، برای حفظ ید نمک در غذا در دقایق پایانی پخت، نمک را به آن اضافه کنید.
23. سرسفره از نمكدان استفاده نكنيم.
24. غذاهاي كنسرو شده و بسياري از مواد غذايي بسته بندي شده و آماده داراي مقادير زيادي نمك هستند، بهتر است مصرف اين گونه مواد غذايي را محدود كنيم.
25. براي بهبود طعم غذا و كاهش مصرف نمك در تهيه غذاها به جاي نمك از سبزي هاي تازه، سير، ليموترش، آب نارنج، آويشن، شويد و ... استفاده كنيم.
26. برای پيشگيري از افزايش فشارخون، مصرف نمك را كاهش دهيد.
27. نمک کم مصرف کنید ولي براي همان مقدار كم باید از نمك يددار استفاده كنيد.
28. نمك يددار را در ظرف هاي سربسته و دور از نور و رطوبت نگهداري كنيد تا يد موجود در آن از بين نرود.
29. ذائقه كودكان را از اوايل زندگي به غذاي كم نمك عادت دهيد.
30. به غذاي كودك زير يكسال نمك اضافه نكنيد تا ذائقه او به غذاهاي شور عادت نكند.
31. در افرادي كه در طول زندگي خود غذاهاي شور و پرنمك مصرف كرده اند شانس افزايش خون بيشتر است.
32. مصرف زياد نمك از مهمترين عوامل افزايش فشارخون است. نمک کم مصرف کنید.
33. مصرف زیاد نمک خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد. برای حفظ استخوان هایتان نمک کم مصرف کنید.
34. افرادی که غذاهای پر نمک و شور می خورند شانس بیشتری برای ابتلا به سرطان معده دارند. مراقب میزان نمک مصرفی تان باشید.
35. جوش شيرين كه براي ورآمدن و پف كردن انواع نان و كيك به كار مي رود داراي مقدار زيادي سديم است. بنابراين در افرادي كه به علت بيماري، محدوديت مصرف نمك دارند مصرف جوش شيرين هم بايد بسيار محدود شده يا قطع شود.
36. تبدیل سدیم غذا به نمک: در برچسب بعضی مواد غذایی هم مقدار سدیم موجود در 100گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدار سدیم به نمک بایستی آن را در عدد 2.5ضرب کنید.
37. کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از 5 گرم یعنی کمتر از یک قاشق مرباخوری باشد.این مقدار شامل نمکی که بطورطبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود
38. قبل از اضافه کردن نمک غذا را بچشید. گاهی اوقات افراد از روی عادت نمک اضافه می کنند، به یاد داشته باشید که ابتدا غذای خود را بچشید.
39. نمکدان را از روی میز بردارید. بنابراین کمتر احتمال دارد که وسوسه شوید.
40. برای کاهش مصرف نمک تسلیم نشوید، اگر غذای کم نمک برای شروع طعم ملایمی دارد، تسلیم نشوید. بعد از چند هفته جوانه های چشایی شما تنظیم می شود و شروع به لذت بردن از غذای من نمک می کنید .
41. سس های سالاد و سس کچاب حاوی قند و نمک هستند، مصرف آنها را محدود کنید.