

کاهش مصرف نمک در حد میزان های مجاز (کمتر از ۵ گرم در روز)، ۲/۵ میلیون مرگ و میر در سال در کل دنیا را کاهش میدهد. میزان نمک مجاز برای افراد مبتلا به بیماریهای مختلف، از جمله پرفشاری خون، مشکلات کلیوی و... کمتر از ۳ گرم در روز است

مضرات مصرف بیش از حد نمک

فشارخون اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان است نمک اصلی ترین علت افزایش فشار خون است کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشار است .
مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد. مصرف نمک در ایران بیش از دو برابر میزان مجاز است .
مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد. در کشور ما، مواد غذایی شور و پر نمک زیاد خورده می شود.

فشارخون اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان

بیماری افزایش فشارخون در بیشتر موارد علامت مشخصی ندارد و قاتل خاموش نامیده می شود.
حدود یک پنجم مردم کشور ما مبتلا به پرفشاری خون هستند. با افزایش میانگین سنی در ایران، شیوع بیماریهای غیرواگیر مانند پرفشاری خون، بیماریهای قلبی - عروقی و سرطاناتها رو به افزایش است و بروز این بیماریها نیز ارتباط مستقیمی با مصرف زیاد نمک دارد.



شیوع مصرف مواد غذایی پر نمک

از منابع مهم نمک، تنقلات شور مانند چیپس، پفک، انواع ساندویچ ها و غذاهای آماده، سس کچاپ، بیسکویت، غذاهای بسته بندی شده و کنسروی است.

مصرف غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم (میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ های تهیه شده در منزل) در مدارس و مهدکودکها جایگزین مناسبی برای غذاهای آماده هستند.

به جای نمک، از چاشنی های جایگزین مانند آب لیمو، آب نارنج و آبغوره کم نمک و سبزی های معطر استفاده کنید.

از آن جا که نان مهمترین غذای مصرفی مردم ایران است، درصد قابل توجهی از نمک دریافتی مردم کشور ما از نان است.

طبق تحقیقات انجام شده، پنیر یکی از منابع اصلی دریافت نمک ایرانیان است.

پنیرهای فله ای نسبت به پنیرهای بسته بندی شده نمک بیشتری دارند.

درمانهای غیردارویی مانند تغذیه سالم و ورزش مناسب، نقش بسیار موثری در کنترل پرفشاری خون دارند.

غذاها را به صورت کم نمک تهیه کنید.

پنیر کم نمک مصرف کنید.

نانهای کم نمک مصرف کنید.

مصرف غذاهای کنسروی را محدود کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس



نمک کمتر، زندگی بهتر

گروه هدف : عموم مردم

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس
واحد نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

دیابت و ملاحظات غذایی

- ◆ استفاده از سبزیجات به صورت توام یا تنها مانند کلم بروکلی، کاهو، سیر، پیاز
- ◆ استفاده از لبنیات با درصد چربی پایین یا بدون چربی
- ◆ از گوشت با درصد چربی پایین استفاده نمایید، مرغ و بوقلمون را بدون پوست بپزید.
- ◆ تخم مرغ را آب پز نمایید یا از مقدار خیلی کم روغن استفاده کنید.
- ◆ چربی و شیرینی را محدود کنید چون کالری بالا و ارزش غذایی کمی دارند



نشانی: شهر قدس، بلوار شهدا، خیابان شهید شاه
 بوداغان، پلاک ۲۸۰
 شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس
 تلفن: ۴۶۸۳۴۵۵۰
 آدرس منابع آموزشی:
www.Rdmanagement.sbm.ac.ir
www.Ids.org.ir



عوارض دیابت

از عوارض دیابت می توان به آسیب به اعصاب بینایی، عروق قلب (که ممکن است منجر به سکته قلبی یا مغزی شود)، آسیب به کلیه ها (نفروپاتی)، آسیب به اعصاب محیطی (که در صورت همراه شدن با مشکلات گردش خون ممکن است باعث ایجاد زخم در پاها و نیز قانقاریا شود که در نهایت به قطع عضو می انجامد) اشاره کرد. فرد دیابتی به راحتی می تواند با شرکت در کلاس های آموزشی دیابت و همچنین کنترل قند خون خود به طور مداوم و نیز برخورداری از هموگلوبین $HbA1c$ در حد طبیعی یا نزدیک به طبیعی از کلیه عوارض دیابت پیشگیری نماید.



تعریف بیماری دیابت

بیماری قند یا دیابت نوعی بیماری است که در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین یا کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی پدید می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط غده لوزالمعده تولید می شود و سلول ها را قادر می سازد که گلوکز را از خون گرفته و برای تولید انرژی استفاده کنند.

