



**فشارخون:**

بدانیم و اقدام کنیم...  
بسیج ملی کنترل فشارخون

بیشتر از **۵** گرم  
در روز نمک نخورید

همیشه برچسب  
محصولات غذایی را  
بخوانید.

بیماری  
مرفی

بسته اطلاعاتی و آموزشی  
**نمک کمتر، زندگی بهتر**

سازمان بهداشتی، درمانی و رفاهی  
[salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)

[lec.salamat.gov.ir](http://lec.salamat.gov.ir)

## نمک کمتر، زندگی بهتر

«فشارخون اصلی ترین عامل مرگ ومیر در جهان است»؛ «نمک اصلی ترین علت افزایش فشارخون است»؛ «کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشارخون 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» و «در کشور ما، مواد غذایی شور و پر نمک زیاد خورده می شود». این بسته اطلاعاتی و آموزشی، علاوه بر ۷ پیام اصلی که در بالا به آنها اشاره شد، حاوی پیام‌های فرعی متعدد و توصیه‌هایی به رسانه‌ها و تقاضاهایی از آن‌ها برای کاهش میزان مصرف نمک در کشور است.

### اولین پیام کلیدی: فشارخون؛ قاتل خاموش

- اگر اولین پیام کلیدی ما این باشد که «فشارخون اصلی ترین عامل مرگ ومیر در جهان است»؛ می‌توانیم پیام‌های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:
- نگران سلامت خود هستید؟ نمک کمتر مصرف کنید.
- نمک زیاد به بدن شما آسیب می‌رساند.
- بیماری افزایش فشارخون در بیشتر موارد علامت مشخصی ندارد و قاتل خاموش نامیده می‌شود.
- 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 سرطان‌ها رو به افزایش است و بروز این بیماری‌ها نیز ارتباط مستقیمی با مصرف زیاد نمک دارد.

-Lim SS, Vos T, Flaxman AD, Danaei G, et al A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*. 2012; 380 (9859): 2224-60.

-World Health Organization. A global brief for hypertension (2013). Available from: URL: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension).

-Naghavi M, Abollhassani F, Pourmalek F, Laker M, Jafari N, Vaseghi S, et al. The burden of disease and injury in Iran 2003. *Popul Health Metr*. 2009; 7:9.

-Noushin Mohammadifard, Saman Fahimi, Alireza Khosravi, Hamed Pouraram, Sima Sajedinejad, Paul Pharoah, Reza Malekzadeh Nizal Sarrafzadegan. Advocacy Strategies and Action Plans for Reducing Salt Intake in Iran. *Arch Iran Med*. 2012; 15(5): 320 - 324.

-[http://www.esonline.org/education/congresses/2008/esh/18\\_june\\_art4.php](http://www.esonline.org/education/congresses/2008/esh/18_june_art4.php). The reference is to Lawes CMM et al. for the International Society of Hypertension (2008). Global burden of blood-pressure-related disease, 2001. *Lancet* 2008; 371:1513-8.

-Hypertension 2008 (Berlin, June 14-19), Proceedings. Presentation by Dr. Richard Horton, editor-in-chief of The Lancet.

-Azizi F, Rahmani M, Emami H, Mirmiran P, Hajipour R, Madjid M, Ghanbili J, Ghanbarian A, Mehrabi Y, Saadat N, Salehi P, Mortazavi N, Heydari P, Sarbazi N, Allahverdian S, Saadati N, Ainy E, Moeini S. Cardiovascular risk factors in an Iranian urban population: Tehran lipid and glucose study (phase 1). *Soz Praventivmed*. 2002; 47(6):408-26.

-Cooper R et al. (1997). The prevalence of hypertension in seven populations of West African origin. *Am J Public Health* 87(2):160-8.

-Morgan T and Harrap S (2007). Hypertension in the Asian-Pacific Region: The problem and the solution. (Report of a Joint International Society of Hypertension/Asian Pacific Society of Hypertension Workshop held in Beijing, 2007) [http://www.ish-world.com/Documents/Report\\_of\\_the\\_Joint\\_APSH-ISH\\_workshop\\_Beijing\\_2007.pdf](http://www.ish-world.com/Documents/Report_of_the_Joint_APSH-ISH_workshop_Beijing_2007.pdf).



### دومین پیام کلیدی: نمک؛ عامل افزایش فشار خون

اگر دومین پیام کلیدی ما این باشد که «نمک اصلی‌ترین علت افزایش فشار خون است»؛ می‌توانیم پیام‌های فرعی‌مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

- مصرف نمک زیاد سبب پرفشاری خون شده و در نهایت به بیماری‌های قلبی - عروقی که عامل اول مرگ و میر در کشور است، منجر می‌شود.
- میزان نمک مجاز مصرفی، کمتر از ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق مرباخوری) در روز در افراد کمتر از ۵۰ سال است.
- افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشارخون بالا باید کمتر از ۳ گرم در روز نمک مصرف کنند.
- تا حد امکان، نمک مصرفی خود را کاهش دهید و البته نمک مصرفی شما باید از نوع تصفیه‌شده بیدار باشد.
- نمک تصفیه بیدار هم به همان اندازه سایر نمک‌ها موجب افزایش فشار خون می‌شود.
- بیماری پرفشاری خون می‌تواند از کودکی شروع شود.
- بیماری‌های غیر واگیر، از جمله بیماری پرفشاری خون، قابل پیشگیری بوده و مهم‌ترین اقدام در این زمینه، کاهش مصرف نمک است.
- مصرف بالای سدیم بیش از ۲ گرم در روز یا بیش از ۵ گرم نمک در روز و مصرف ناکافی پتاسیم (کمتر از ۳/۵ گرم در روز) با افزایش فشار خون و افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی و سکنه مغزی ارتباط دارد.
- تخمین زده می‌شود که اگر همه افراد در دنیا به اندازه توصیه شده نمک مصرف کنند می‌توانیم از مرگ ۲۵ میلیون نفر در سال پیشگیری کنیم.
- هدف اصلی WHO کاهش ۳۰ درصدی مصرف نمک در دنیا تا سال ۲۰۵۰ است.

- World Health Organization. 2008-2013 action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases: prevent and control cardiovascular diseases, cancers, chronic respiratory diseases and diabetes. Available from: URL:[http://www.who.int/dietphysicalactivity/reducing\\_salt\\_intake](http://www.who.int/dietphysicalactivity/reducing_salt_intake).

- WHO Forum on Reducing Salt Intake in Populations (2006: Paris, France): Reducing salt intake in populations: report of a WHO forum and technical meeting, 5-7 October 2006, Paris, France. Available from: URL:[http://www.who.int/dietphysicalactivity/reducing\\_salt\\_intake](http://www.who.int/dietphysicalactivity/reducing_salt_intake).

- Shirani S, Kelishadi R, Sarrafzadegan N, Khosravi A, Sadri G, Amani A, Heidari S, Ramezani MA. Awareness, treatment and control of hypertension, dyslipidaemia and diabetes mellitus in an Iranian population: the IHHP study. East Mediterr Health J. 2009 Nov-Dec;15(6):1455-63.

- Scientific Advisory Committee on Nutrition (UK). (2003). Salt and Health. p 23.

- Turkey Salt Action Summary (2008). <http://www.worldactiononsalt.com/action/europe.htm>

- Salt consumption in hypertensive patients attending in a tertiary level cardiac hospital. [http://www.worldactiononsalt.com/awareness/world\\_salt\\_awareness\\_week\\_2008/evaluation/bangladesh\\_paper.doc](http://www.worldactiononsalt.com/awareness/world_salt_awareness_week_2008/evaluation/bangladesh_paper.doc)

- He F & Mac Gregor G (2002) Effect of modest salt reduction on blood pressure. J Hum Hypertens.16(11): 761-70.

- Rafiei M, Boshtam M, Sarrafzadegan N, Seirafian SH. The relation between salt intake and blood pressure among Iranians. Kuwait Med J. 2008; 40 (3): 191-5.

سومین پیام کلیدی: کاهش مصرف نمک

مقرون به صرفه ترین راه حل فشار خون

اگر سومین پیام کلیدی ما این باشد که «کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشار خون است»؛ می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

◀ نمک کمتر یعنی فشار خون پایین تر و فشار خون پایین تر یعنی کاهش خطر سکنه.

◀ کاهش مصرف نمک موجب کاهش فشار خون و سایر بیماری ها نظیر بیماری های قلبی عروقی، دیابت، پوکی استخوان و برخی از سرطان ها می شود.

◀ پرفشاری خون، مهم ترین عامل بروز بیماری های قلبی عروقی در جامعه ما است، خطر بروز بیماری های قلبی عروقی در افراد مبتلا به پرفشاری خون ۳/۳ برابر افراد با فشار خون طبیعی است.

◀ کاهش مصرف نمک در حد ۵ گرم در روز (حد مجاز مصرف)، خطر بیماری های قلبی را ۱۸ درصد و خطر سکنه مغزی را ۲۴ درصد کاهش می دهد.

◀ سرسفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذای تان حذف کنید.

◀ به جای تنقلات شور، به فرزندان خود، میوه و آجیل خام بدهید.

◀ فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهید.

◀ در صورتیکه فشارخون بالا دارید، نمک دریافتی خود را با نظر پزشک یا متخصص تغذیه بسیار محدود کنید.

◀ اگر سن شما بالای ۵۰ سال است و یا با مشکل فشار خون بالا و بیماری های قلبی

– عروقی مواجه هستید، نمک مصرفی خود را به کمتر از ۳ گرم در روز (نصف قاشق مرباخوری) کاهش دهید.

◀ تجربه کشورهای موفق نشان می دهد با کاهش مصرف نمک در جامعه، هزینه های درمانی کاهش قابل توجهی یافته است.



کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشار خون است

- Ebrahim M, Mansournia MA, Haghdoost AA, Abazari A, Alaeddini F, Mirzazadeh A, Yunesian M. Social disparities in prevalence, treatment and control of hypertension in Iran: second National Surveillance of Risk Factors of Noncommunicable Diseases, 2006. J Hypertens. 2010 Aug;28(8):1620-9.

- Janghorbani M, Amini M, Gouya MM, Delavari A, Alikhani S, Mahdavi A. Nationwide survey of prevalence and risk factors of prehypertension and hypertension in Iranian adults. J Hypertens. 2008 Mar;26(3):419-26.

- World Health Organization (2007) Reducing salt intake in populations: Report of a WHO forum and technical meeting, Paris 2006. p 3.

- Appel, L. J. (2006). Salt reduction in the United States. BMJ, 333, p 562.

- Neal B (2007). The effectiveness and costs of population interventions to reduce salt consumption.

- Mac Gregor G, Mobilizing for dietary salt reduction in the Americas Meeting report. Miami FL USA, 13-14 Jun. 2009.

- Cook NK, et al. 2007. Long effects of dietary sodium reduction on cardiovascular disease outcomes: observational follow of the trials of hypertension prevention. BMJ 334:885.

- Sarrafzadegan N, Sadri GH, Malekafzali H, et al. Isfahan Healthy Heart Program: a comprehensive integrated community- based program for cardiovascular disease prevention and control. Design, methods and initial experience. Acta Cardiologica 2003; 58(4):309-320.

- Sarrafzadegan N, Baghaei A, Sadri Gh, et al. Isfahan Healthy Heart Program: Evaluation of comprehensive, community-based interventions for non-communicable disease. Prevention and control 2006; 2(2):73-84.

### چهارمین پیام کلیدی: مصرف زیاد نمک و پوکی استخوان

اگر چهارمین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد»، پیام های فرعی را می توان به شکل زیر فهرست کرد:

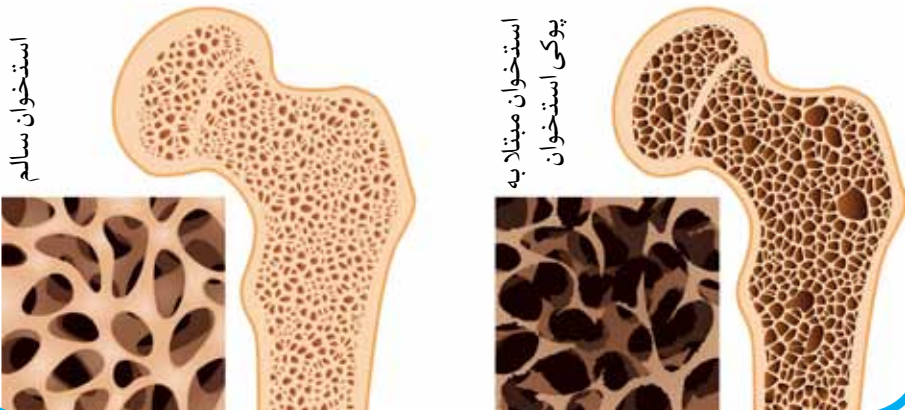
پوکی استخوان یکی از مشکلات شایع سلامت در کشور ما است. براساس مطالعات انجام شده، سالیانه ۴۷۲ نفر به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر افراد بالای ۵۰ سال در کشور (۵۱ هزار مورد) به علت پوکی استخوان دچار شکستگی استخوان لگن می شوند. با توجه به تعداد شکستگی های استخوان ران ناشی از پوکی استخوان، سالانه حداقل ۳۳ میلیارد ریال فقط هزینه ناشی از شکستگی گردن استخوان ران به کشور تحمیل می شود.

برای پیشگیری از پوکی استخوان، مصرف نمک خود را کاهش دهید. مطالعات انجام شده نشان داده است که مصرف غذاهای کم نمک در دختران در سنین بلوغ خطر ابتلا به پوکی استخوان در سنین میانسالی را کاهش می دهد.

مصرف کم شیر و لبنیات و مصرف زیاد نمک دو عامل مهم در بروز پوکی استخوان هستند.

Heaney RP, Role of dietary sodium in osteoporosis. J. Am. Coll. Nut. 2006 Jun;25:271s-276s  
 Caudarella R, Vescini F, Rizzidi E, Francucci CM, Salt intake, hypertension and osteoporosis. J. Endocrinol Invest. 2009; 32(4 Suppl):15-20  
 Adverse Effects of Sodium Chloride on Bone in the Aging Human Population Resulting from Habitual Consumption of Typical American Diets  
 Bushinsky DA. Acid-base imbalance and the skeleton. In: Burckhardt P, Dawson-Hughes B, Heaney RP, editors. Nutritional aspects of osteoporosis. Berlin: Springer; 1998. p. 208-17.  
 Frassetto L, Morris C, Sebastian A. Effects of diet acid load on bone health. In: Burckhardt P, Dawson-Hughes B, Heaney RP, editors. Nutritional aspects of osteoporosis. 2nd ed. Amsterdam: Elsevier/Academic Press; 2004. p. 273-95.  
 Frassetto L, Morris R, Sebastian A. The natural dietary potassium intake of humans: the effect of diet-induced potassium-replete, chloride-sufficient, chronic low-grade metabolic alkalosis, or stone age diets for the 21st century. In: Burckhardt P, Dawson-Hughes B, Heaney RP, editors. Nutritional aspects of osteoporosis. 2nd ed. Amsterdam: Elsevier/Academic Press; 2004. p. 349-65.

### استخوان سالم و استخوان مبتلا به پوکی استخوان



### پنجمین پیام کلیدی: افراط هم وطنان در مصرف نمک

اگر پنجمین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف نمک در ایران بیش از دو برابر میزان مجاز است»؛ می‌توانیم پیام‌های فرعی‌مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

حتی اگر نمک به غذای خود اضافه نکنید، غذای شما حاوی مقادیر قابل توجهی سدیم (ماده موثر نمک) است.

۵۴ درصد (بیش از نیمی) از نمک مصرفی خانوارهای ایرانی به هنگام طبخ یا صرف غذا در منزل به آن اضافه می‌شود.

برای اینکه ذائقه کودکان را به غذای کم نمک عادت دهیم، به غذای کودک نمک اضافه نکنید.

از غذاهای کم نمک یا بی نمک که برای کودک درست می‌کنید هرگز نچشید تا ذائقه خود را در طعم غذای کودک دخالت ندهید.

مصرف نمک زیاد موجب بروز بیماری‌های خطرناکی مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، چاقی، سرطان معده، پوکی استخوان، سنگ کلیه، مشکلات کبدی و آسم می‌شود.

کاهش مصرف نمک در حد میزان‌های 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.

- Noushin Mohammadifard, Saman Fahimi, Alireza Khosravi, Hamed Pouraram, Sima Sajedinejad, Paul Pharoah, Reza Malekzadeh Nizal Sarrafzadegan. Advocacy Strategies and Action Plans for Reducing Salt Intake in Iran. Arch Iran Med. 2012; 15(5): 320 - 324.

-National Nutrition and Food Technology Research Institute (NNFTRI). Report on Food Consumption survey in Islamic republic of Iran 2000-2001. NNFTRI, 2005.

-Fahimi S, Pharoah P. Reducing salt intake in Iran: Priorities and Challenges. Arch Iran Med. 2012; 15(2):110-112.

-Mann SJ, Gerber LM. Estimation of 24-hour sodium excretion from spot urine samples. J Clin Hypertens (Greenwich). 2010; 12:174-80.

-Ji C, Miller MA, Cappuccio FP. Comparisons of spot vs 24-h urine samples for estimating salt intake. J Hum Hypertens. 2011; 25:630-1.

-Joint Health Surveys Unit (NatCen and UCL). A survey of 24 hour and spot urinary sodium and potassium excretion in a representative sample of the Scottish population. Aberdeen: Food Standards Agency Scotland; 2007.

-Ji C, Sykes L, Paul C, Dary O, Legetic B, Campbell NRC, Cappuccio FP. Systematic review of studies comparing 24-hour and spot urine collections for estimating population salt intake. Rev Panam Salud Publica. 2012; 32(4):307-15.

### ششمین پیام کلیدی : نمک و سرطان

اگر ششمین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد»، پیام های فرعی را می توان به شکل زیر فهرست کرد:

مطالعات متعددی نشان داده است که غذاهای نمک سود شده یکی از علل ابتلا به سرطان معده است.

براساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، اگر در ۱۰۰ گرم یک محصول غذایی بیشتر از ۱/۵ گرم نمک وجود داشته باشد، پرنمک و اگر این مقدار کمتر از ۰/۳ گرم باشد کم نمک تعریف می شود.

اگر به تدریج مقدار نمک افزوده شده به غذا را کاهش دهید ظرف چند هفته ذائقه شما به غذای کم نمک عادت می کند.

مصرف گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس که حاوی نمک زیادی است به حداقل برسانید.

غذاهای کنسروی حاوی نمک زیادی هستند، مصرف آن ها را کاهش دهید و در صورت مصرف، از انواع کم نمک آن ها استفاده کنید.

برای طعم دادن به غذا، به جای نمک از چاشنی های دیگر مثل سبزی های معطر، سیر و آب لیمو استفاده کنید.

به برجسب تغذیه ای محصولات غذایی از نظر میزان نمک ( سدیم ) توجه کنید.

اگر در برجسب تغذیه ای محصول غذایی میزان سدیم ذکر شده است آن را ضرب در ۲/۵ کنید مقدار نمک محصول به دست آید.

Strand M. Salt and cancer. Acta Med Croatica. 2010 may; 64(2):159-61.

Cheng KK, Sharp L, McKinney PA, et al. A case-control study of oesophageal adenocarcinoma in women: a preventable disease. British Journal of Cancer 2000; 83:127-32.

International Agency for Research on Cancer. Overweight and lack of exercise linked to increased cancer risk. IARC Handbooks of Cancer Prevention. vol. 6. Geneva: World Health Organisation, 2002.

Sharp L, Chilvers CE, Cheng KK, et al. Risk factors for squamous cell carcinoma of the oesophagus in women: a case-control study. British Journal of Cancer 2001; 85:1667-70.



### هفتمین پیام کلیدی: شیوع مصرف مواد غذایی پرنمک

اگر هفتمین پیام کلیدی ما این باشد که «در کشور ما، مواد غذایی شور و پر نمک زیاد خورده می شود»، می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

◀ 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 مهدکودک ها 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 مهم ترین 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.

◀ درمان های 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.

◀ نان های کم نمک مصرف کنید.

◀ مصرف غذاهای کنسروی را محدود کنید.

-Technical Meeting reducing salt intake in population in European region, 2013, Main Sources of dietary salt.

- AWASH: Australian Division of World Action on Salt and Health (2008). Strategic Review 2007-2008.

- Noushin Mohammadifard , Saman Fahimi, Alireza Khosravi, Hamed Pouraram, Sima Sajedinejad, Paul Pharoah, Reza Malekzadeh Nizal Sarafzadegan. Advocacy Strategies and Action Plans for Reducing Salt Intake in Iran. Arch Iran Med. 2012; 15(5): 320 - 324.

-Companies that are actively reducing salt in their product offering in Australia include Coles supermarkets (house brand foods), McDonalds Australia (which achieved an average reduction of 32% in salt content through recipe changes), Kellogg , the multinational Compass Group of contract catering firms, Smiths Snackfoods Company, Lowan Whole Foods and the Sanitarium Health Food Company.

[http://www.awash.org.au/drop\\_thefoodindustry.html](http://www.awash.org.au/drop_thefoodindustry.html)

-Forrester T et al. (2005). A randomized trial on sodium reduction in two developing countries. J Hum Hypertens 19: 55-60.

-Havas S et al. (2007). The urgent need to reduce sodium consumption. JAMA 298:12(1439-1441); American Medical Association (2007) . Report 10 of the Council on Science and the Public Health . <http://www.ama.org/ama/pub/category/16413.html>

-Center for Science in the public Interest (2008). News Release , December 2008: Industry not lowering sodium in processed foods, despite public health concerns. <http://www.cspinet.org/>

-Kerry et al, 2005, Technical Meeting Reducing salt intake in population, Main Sources of dietary salt.

-Campbell et al, 2006, Technical Meeting Reducing salt intake in population, Main Sources of dietary salt.



#### ۴ تقاضای بهداشتی از رسانه‌ها



حالا که ۷ پیام کلیدی را ذکر کردیم و به پیام‌های فرعی هر یک از آن‌ها هم پرداختیم، می‌توانیم در همین زمینه ۴ تقاضای بهداشتی از رسانه‌ها داشته باشیم:

۱ در سریال‌ها، نمکدان را از سفره‌ها حذف کنید/ تنقلات شور مثل چیپس و پفک را از دست شخصیت‌های محبوب بگیرید/ نشان دهید که شخصیت‌های محبوب، دوستدار غذای کم‌نمک هستند/ غذاها و تنقلات بی‌نمک و کم‌نمک را ترویج کنید/ خودمراقبتی و مراقبت از دیگران در زمینه مصرف مناسب و به‌اندازه نمک را ترویج کنید/ وجود منوی کم‌نمک و درخواست غذای کم‌نمک در رستوران‌ها را تبلیغ کنید/ خواندن برچسب تغذیه‌ای محصولات غذایی و انتخاب محصولات غذایی کم‌نمک را ترویج کنید...

۲ در برنامه‌های کودکان و نوجوانان، خودمراقبتی با رعایت مصرف به‌اندازه نمک را ترویج کنید/ مصرف غذای کم‌نمک را به عنوان بخشی از فرهنگ غذایی سالم ترویج دهید/ تفکر انتقادی کودکان را به گونه‌ای تقویت کنید که فریب تبلیغ تنقلات شور را نخورند/ کودکان و نوجوانان را به ترویج فرهنگ غذایی سالم تشویق کنید/ کودکان را برای تشویق دوستان و خانواده به مصرف به‌اندازه نمک یاری کنید/ خواندن برچسب محصولات غذایی و انتخاب غذای کم‌نمک را به کودکان بیاموزید...

۳ در برنامه‌های زنده بهداشتی و خبری، در مورد عواقب سرانه مصرف بالای نمک در

روز اطلاع‌رسانی کنید/ میزان مصرف نمک مناسب در روز را یادآوری کنید/

بر نقش فردی افراد در مدیریت مصرف روزانه نمک و نقش افراد در

حفاظت از خانواده و اطرافیان در مقابل مضرات مصرف

بی‌اندازه نمک تاکید کنید/ بر ضرورت توجه صنایع بر میزان

نمک افزوده شده به محصولات غذایی تاکید کنید/

تغییر چرخه تولید صنایع و صنوف تولیدکننده

محصولات غذایی پر‌نمک را خواستار شوید/ بر

نقش مدیران صنایع غذایی در سلامت مردم تاکید

کنید/ صنایع و صنوف غذایی موفق در تغییر چرخه

تولید محصول به نفع کاهش نمک را معرفی و

تشویق کنید/ عواقب بهداشتی، اقتصادی و

اجتماعی بی‌توجهی به میزان نمک دریاقتی روزانه را

برجسته سازید/ رستوران‌ها را به مدیریت نمک افزوده

به غذاهای طبخ‌شده، برداشتن نمکدان از روی میز و

بیش‌بینی منوی غذای بی‌نمک تشویق نمایید/

رستوران‌های متعهد به کاهش مصرف نمک روزانه مشتریان



را معرفی و تشویق نمایید/ سواد مردم برای خواندن و درک برچسب محصولات غذایی را افزایش دهید/ صنایع و صنوف غذایی را ملزم به درج صحیح و دقیق میزان نمک در گرم محصول نمایید/ در مورد میزان نمک مستتر در محصولات غذایی موجود در سبد غذایی روزانه مردم اطلاع‌رسانی کنید/ در بخش قلب و عروق و اعصاب بیمارستان‌ها، سراغ مبتلایان به پرفشاری خون، سکنه قلبی و مغزی بروید و در مورد عادت‌های غذایی آن‌ها سوال کنید/ در مورد تغذیه بیماران مبتلا به پرفشاری خون، اطلاع‌رسانی کنید...

۴ در برنامه‌های آشپزی، روش‌های پخت غذاهای کم‌نمک را به گونه‌ای آموزش دهید که با محصولات جایگزین نمک، بتوان غذایی قابل پسند ذایقه‌های گوناگون پخت/ برنقش زنان خانه‌دار در سلامت و ایمنی غذای خانواده تاکید نمایید/ عواقب عادت دادن کودکان به مصرف غذای شور را بیان کنید/ سفره‌های بدون نمکدان را تبلیغ کنید/ خوردن خیار و گوجه بدون افزودن نمک را تبلیغ کنید/ مصرف پنیر کم‌چرب و کم‌نمک را تبلیغ کنید/ مصرف میوه به جای تنقلات شور را تبلیغ کنید/ خرید محصولات غذایی کم‌نمک را تبلیغ کنید/ مصرف غذای تازه و طبخ‌شده در خانه که در پخت آن نمک کمتری به کار رفته را تبلیغ کنید/ مراجعه به رستوران‌های دارای منوی کم‌نمک را تبلیغ کنید...



در هنگام خرید مواد غذایی به برچسب تغذیه‌ای مواد غذایی در خصوص نمک توجه فرمایید.

در تهیه غذای کودک از حداقل نمک استفاده کنید و فرزندان را از کودکی به غذای کم نمک عادت دهید.



خلاصه این که...

نکاتی که در ادامه خواهید خواند، خلاصه‌ای است از آن چه تا این جا گفته شد و البته می‌تواند راهنمای خوبی باشد برای رسانه‌هایی که قصد دارند پیام‌های آموزشی مناسبی درباره کاهش مصرف نمک به مخاطبان خود ارائه دهند:

۱- مصرف زیاد نمک در آشپزی، سلامت شما و فرزندان تان را به خطر می‌اندازد. در تهیه غذای کودک از حداقل نمک استفاده کنید و فرزندان را از کودکی به غذای کم نمک عادت دهید.

۲- به جای تنقلات شور، از میوه‌ها و آجیل خام یا حداقل کم نمک به فرزندان خود بدهید.  
۳- منبع اصلی نمک مصرفی، غذاهای طبخ شده در منزل است و پس از غذاهای تهیه شده در خارج از منزل بیشترین منبع نمک در غذاهای تهیه شده از خارج از منزل؛ نان، پنیر، رب، فست فودها و اسنک‌ها است.

۴- تنقلات سالم (میوه، آجیل بدون نمک و ساندویچ‌های تهیه شده در منزل) در مدرسه و مهدکودک جایگزین مناسبی برای غذاهای آماده است.

۵- مصرف نمک را کاهش دهید و البته نمک مصرفی تان باید از نوع تصفیه شده بیدار باشد.

۶- میزان نمک مجاز مصرفی، کمتر از ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق چای خوری) در روز است.

۷- سرسرفه به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذای تان حذف کنید.

۸- به جای نمک، از آب لیمو و آبغوره کم نمک و سبزیجات معطر استفاده نمایید.

۹- درصد قابل توجهی از نمک دریافتی ایرانیان از طریق نان است. نان کم نمک مصرف کنید.

- ۹ پنییر هم از منابع دریافت نمک است و استفاده از پنییر فله‌ای، دریافت نمک را افزایش می‌دهد.
- ۱۰ در هنگام خرید مواد غذایی به برچسب مواد غذایی در خصوص نمک توجه فرمایید.
- ۱۱ فشارخون، اصلی‌ترین عامل مرگ و میر در جهان، قاتل خاموش نامیده می‌شود و مهم‌ترین عامل بروز بیماری‌های قلبی در جامعه ما است. خطر نسبی بروز این بیماری‌ها در مبتلایان به پرفشاری خون ۳/۳ برابر افرادی است که فشارخون طبیعی دارند.
- ۱۲ بیماری‌های غیر واگیر، مانند پرفشاری خون، قابل پیشگیری اند و درمان‌های غیردارویی مانند تغذیه سالم و ورزش مناسب، نقش بسیار موثری در کنترل فشار خون دارند.
- ۱۳ با افزایش میانگین سنی در ایران، شیوع بیماری‌های غیر واگیر مانند پرفشاری خون، بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها افزایش یافته و بروز آن‌ها ارتباط مستقیمی با دریافت نمک دارد.
- ۱۴ نمک اصلی‌ترین علت افزایش فشارخون است و کاهش نمک مقرون به‌صرفه‌ترین راه کاهش فشار خون محسوب می‌شود.
- ۱۵ مصرف نمک در ایران بیش از ۲ برابر میزان مجاز است.
- ۱۶ مصرف زیاد نمک باعث پوکی استخوان می‌شود.
- ۱۷ مصرف نمک زیاد با افزایش وزن کودکان ارتباط مستقیم دارد.
- ۱۸ کاهش مصرف نمک موجب کاهش فشارخون و سایر بیماری‌ها نظیر بیماری‌های قلبی- عروقی، دیابت، آسم، پوکی استخوان، سنگ کلیه و برخی از سرطان‌ها مانند سرطان معده می‌شود.





# اخطار!

آیا می دانید:



میزان مجاز نمک مصرفی از همه خوراکی ها، کمتر از ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق مرباخوری) در روز است؟



نمک کمتر،

زندگی سالم تر

وزارت بهداشت، دانش و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

وزارت بهداشت، دانش و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر ارتباط و اطلاع رسانی

**نمک اصلی ترین**  
عامل خطر افزایش  
فشار خون است.

**فشار خون**  
بزرگترین عامل خطر  
بیماری های قلبی  
عروقی و سکته های  
مغزی است.

**نمک کمتر**  
**زندگی سالم تر**

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان بهداشت  
و تغذیه و ارتقای سلامت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان بهداشت  
و تغذیه و ارتقای سلامت



# نمک کمتر زندگی سالم تر

آیامی دانید:

هر غذایی که می خوریم، حتی بدون افزودن نمک  
حاوی مقداری سدیم (ماده مؤثر در نمک) است؟



کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشار خون است.

