

بسمه تعالی

اهمیت کاهش مصرف نمک در سلامت کودکان

با توجه به خطرات مصرف بیش از حد مجاز نمک برای کودکان مطلب ذیل حاوی مطالبی در مورد اهمیت کاهش مصرف نمک در سلامت کودکان می باشد .

عادات غذایی در دوران کودکی به ویژه " سنین ۵-۲ سالگی " شکل می گیرد و با توجه به این که **سلیقه های غذایی** در این دوران پایه گذاری شده و تا سال ها پایدار می ماند، بنابراین عادات غذایی سالم را باید از دوران کودکی پایه ریزی نمود.

تغذیه صحیح در دوران کودکی می تواند در پیشگیری از بسیاری از بیماریها سنین بزرگ سالی مانند فشار خون بالا ، چاقی ، پوکی استخوان ، بالا بودن کلسترول خون و بیماریهای قلبی - عروقی نقش داشته باشد .

کودکان مبتلا به فشار خون و کلسترول بالا ، در بزرگسالی با مشکلاتی نظیر بیماریهای قلبی - عروقی مواجه هستند یکی از راههای کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا در کودکان ، کاهش مصرف نمک در یافتی آنان است.

نمک از طرق مختلف مانند مراحل تهیه و پخت غذا ، مصرف انواع سوپ های آماده ، انواع شورها ، ترشی ها و کنسروها ، مصرف سوسیس ، کالباس و همبرگر و تنقلات شور مانند چیپس و پفک دریافت می شود. بنابراین می توان با کاهش مصرف نمک در مراحل پخت و مصرف غذا ، غذاهای شور مانند انواع شورها و فست فودها ، انتخاب میان وعده های غذایی سالم و کم نمک ، استفاده نکردن از نمکدان در هنگام صرف غذا و... دریافت نمک را کاهش داد.

ذائقه سازی در کودکان

رفتارهای غذایی نامناسب کودکان مانند عادت به مصرف غذاهای شور ، غذاهای آماده و رستورانی ، تنقلات کم ارزش و شور مثل چیپس و فراورده های غلات حجیم شده ، فست فودها از جمله سوسیس ، کالباس ، پیتزا ، همبرگر و سایر غذاهای شور از عوامل موثر در ایجاد فشار خون بالا ، در کودکان می باشد . با توجه به این که یکی از مهمترین دلایل مصرف زیاد نمک ، عادت به طعم شور است با کم کردن مقدار نمک مصرفی کودک از طرق مختلف می توان او را به طعم کم نمک عادت داد . با کاهش مصرف نمک ذائقه به غذای کم نمک عادت می کند.

اصلاح محیط زندگی

محیط خانواده (خواهران و برادران بزرگ تر ، عادات و رفتار غذایی والدین ، محیط صرف غذا) ، مسائل اجتماعی (اشتغال مادران ، صرف حداقل یک وعده غذا یا بیشتر در مهد کودک ، مدرسه استفاده از غذاهای آماده و...) ، پیام های رسانه به ویژه تبلیغات تلویزیونی نقش مهمی در دریافت وعادات غذایی کودکان دارند. به عنوان مثال امروزه بر خلاف گذشته که تجربیات غذایی کودکان سنین قبل از مدرسه فقط در محیط خانه و خانواده متمرکز بوده ، به علت به وجود آمدن تغییراتی در سبک زندگی خانواده ها و گذراندن بخشی از اوقات کودکان در مهد کودک ، از طریق محیط مهد کودک نیز کسب می شود .

برای کودکان حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف نمک روزانه ۳ گرم است

توجه:

اگرچه میزان توصیه به مصرف نمک بسیار کم می باشد ولی همان مقدار کم نیز باید **نمک یددار تصفیه شده** باشد .

ید یکی از موادمغذی ضروری برای رشد و تکامل کودکان است ، به طوری که کمبود آن موجب " کاهش بهره هوشی و قدرت یادگیری دانش آموزان " می شود . مهمترین راه پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید اضافه کردن آن به یک ماده غذایی مانند یددار کردن نمک و آب می باشد.

راههای کاهش دریافت نمک برای کودکان زیر پنج سال

تغذیه کودکان زیر یکسال :

- ۱_ استفاده از آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در آخرین لحظات پخت غذای کمکی.
- ۲_ استفاده نکردن از نمک در تهیه ، پخت و هنگام مصرف غذای کودک در زمان شروع تغذیه کمکی .

تغذیه کودکان بالای یک سال :

- ۱_ کاهش مصرف نمک در هنگام پخت غذا
- ۲_ خودداری از گذاشتن نمکدان در سفره
- ۳_ استفاده از سبزیهای معطر تازه یا خشک مانند (نعناع ، مرزه ، ترخون ، ریحان و...) یا سیر ، پیاز ، لیمو ترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک
- ۴_ کاهش مصرف سوپ های آماده ، سس ها و محصولات فرآیند شده مثل فست فودها (پیتزا ، همبرگر ، سوسیس و کالباس و...) در برنامه غذایی کودکان

۵_ استفاده از غلات کم نمک مانند نان کم نمک

۶_ کاهش مصرف انواع شورها و ترشی ها در برنامه غذایی روزانه

۷_ کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده مانند تن ماهی در برنامه غذایی روزانه

۸_ استفاده از ذرت و حبوبات بوداده خانگی کم نمک مانند عدس برشته شده کم نمک، مغزها مانند گردو،

فندق، بادام کم نمک به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه

۹_ استفاده از گوشت سفید (ماهی، ماکیان و...) به جای گوشت قرمز، سوسیس، کالباس در برنامه غذایی روزانه

۱۰_ خودداری از مصرف تنقلات شور (پفک، چیپس، چوب شور و سایر تنقلات کم ارزش غذایی و شور در برنامه

غذایی روزانه

۱۱_ استفاده از انواع میوه های تازه یا آب میوه های طبیعی به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه

۱۲_ استفاده از انواع میوه های خشک مثل خرما، توت، برگه ها و انجیر به عنوان میان وعده در برنامه غذایی

روزانه

۱۳_ استفاده از نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه

۱۴_ استفاده از پنیر و دوغ کم نمک در برنامه غذایی روزانه کودکان

واحد بهبود تغذیه - استان قم