



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



iec.behdasht.gov.ir



نان کم نمک



نمک مصرفی روزانه
برای افراد مبتلا به بیماری‌های نظیر دیابت
بیماری‌های قلبی-عروقی و فشار خون بالا، باید حداکثر ۳ گرم
و برای افراد عادی ۵ گرم در روز باشد

در میان انواع نان‌های سنتی ایرانی، سنگک
کمترین میزان نمک افزوده شده را دارد

میزان مصرف نمک در ایران بیش از دو برابر حد توصیه شده است

یکی از منابع اصلی مصرف نمک در ایران، نان است



این موضوع به‌ویژه در شرایطی که مصرف غذاهای فرآوری‌شده و فست‌فودها نیز رو به افزایش است، اهمیت دوچندانی می‌یابد. طبق گزارش بار بیماری‌ها، در سال ۲۰۲۳ بالغ بر ۶ هزار مرگ زودرس به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، کلیوی و برخی از سرطان‌ها منتسب به مصرف بالای سدیم در ایران بود. با توجه به اینکه مصرف بیش از حد نمک با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته مغزی و نارسایی کلیوی ارتباط مستقیم دارد، کاهش مصرف نمک به‌عنوان یکی از راه‌بردهای کلیدی در ارتقای سلامت عمومی جامعه مطرح شده است.



بر اساس نتایج مطالعات انجام‌شده، سرانه مصرف نمک در ایران بیش از ۹ گرم در روز برآورد شده است؛ این در حالی است که سازمان جهانی بهداشت (WHO) توصیه می‌کند افراد سالم و فاقد بیماری‌های زمینه‌ای، نباید بیش از ۵ گرم نمک در روز مصرف کنند.



نان کم نمک

برای حفظ سلامتی از نان‌های کم نمک استفاده کنید.

نان، یکی از اصلی‌ترین و پرمصرف‌ترین اقلام غذایی در سبد تغذیه‌ای خانوارهای ایرانی به شمار می‌رود. این محصول غذایی حاصل فرآیند پخت مخلوطی از آرد، آب، نمک، مخمر و افزودنی‌هایی است که همگی باید مطابق با الزامات استاندارد ملی ایران به شماره ۳۴۹۴ با عنوان «افزودنی‌های خوراکی مجاز در آرد غلات و فرآورده‌های آردی و صنایع پخت» باشند.

این افزودنی‌ها تنها در صورتی مجاز به استفاده هستند که مورد تأیید سازمان غذا و دارو قرار گرفته باشند و به‌طور دقیق در فرمولاسیون نان لحاظ شوند تا سلامت مصرف‌کننده تضمین گردد. از آنجا که نان در رژیم غذایی روزانه ایرانیان جایگاه ویژه‌ای دارد و در بسیاری از وعده‌های غذایی به‌عنوان غذای اصلی یا مکمل مصرف می‌شود، نقش آن در تأمین برخی ریزمغذی‌ها و همچنین دریافت ترکیباتی مانند نمک، بسیار قابل توجه است. مطالعات متعدد اپیدمیولوژیک و تغذیه‌ای در سطح ملی و منطقه‌ای نشان داده‌اند که نان یکی از منابع اصلی دریافت سدیم (نمک) در رژیم غذایی ایرانیان است.



کیفیت تغذیه انجام شده است. اجرای دقیق این استانداردها نیازمند نظارت مستمر، آموزش ناوایان، و آگاهی بخشی به مصرف کنندگان است.



بازنگری استاندارد نمک در نان ها از سال ۱۳۹۳ با هدف کاهش مصرف نمک و ارتقای سلامت عمومی آغاز شد. این فرآیند منجر به کاهش میزان مجاز نمک از ۲٫۳ درصد به ۱٫۸ درصد و سپس به ادرصد در نان سنگک و ۱٫۵ درصد در نان های بربری، تافتون و لواش شد.



طبق استاندارد حداکثر میزان نمک در نان سنگک باید یک درصد باشد؛ به این معنا که هر ۲۰۰ گرم نان سنگک حاوی حداکثر ۲ گرم نمک خواهد بود.



این ویژگی، نان سنگک را به گزینه ای مناسب تر برای افرادی تبدیل می کند که به دنبال کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی خود هستند.



انتخاب نان های کم نمک و نظارت بر میزان نمک مصرفی در فرآیند تولید نان، می تواند نقش مؤثری در کاهش دریافت روزانه نمک ایفا کند.

برای افراد مبتلا به بیماری هایی نظیر دیابت، بیماری های قلبی-عروقی، نارسایی کلیه یا فشار خون بالا، این میزان باید حتی کمتر و در حدود ۳ گرم در روز باشد. بنابراین، مصرف فعلی نمک در کشور بیش از دو برابر حد مجاز توصیه شده است که می تواند سلامت عمومی جامعه را با چالش های جدی مواجه سازد.



طبق سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر و عوامل خطر مرتبط در جمهوری اسلامی ایران «رژیم غذایی ناسالم» از عوامل اصلی بیماری های غیرواگیر در ایران می باشد و کاهش ۳۰ درصد در متوسط مصرف نمک در سند فوق هدف گذاری شده است، در راستای این هدف تغییر فرمولاسیون و بازنگری استانداردهای مواد غذایی از استراتژی های مهم وزارت متبوع جهت کاهش مصرف نمک می باشد.



بازنگری استاندارد نمک در نان، بخشی از سیاست های کلان سلامت عمومی در ایران است که با هدف کاهش بیماری های مزمن و ارتقای

کیفیت پایین آرد و گندم می‌تواند نانوا را به استفاده بیشتر از نمک سوق دهد تا مشکلات فنی و طعمی را جبران کند.



این موضوع نه تنها استانداردهای تولید نان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه سلامت مصرف‌کننده را نیز به خطر می‌اندازد. بنابراین، ارتقای کیفیت آرد و آموزش نانویان در استفاده صحیح از نمک، گامی مهم در بهبود سلامت عمومی جامعه است. از چالش‌های دیگر کمبود کارشناسان بهداشت محیط جهت نظارت دوره‌ای و منظم از نانوایی‌ها است.



همچنین نبود قوانین بازدارنده و یا جریمه متناسب برای تخطی از استانداردها، نانوا را به رعایت دقیق میزان نمک ترغیب نمی‌کند.

نظارت کارشناسان بهداشت محیط نظام سلامت نشان می‌دهد در میان انواع نان‌های سنتی ایرانی، نان سنگک دارای کمترین میزان نمک افزوده شده است.



متأسفانه در برخی موارد، به ویژه در نانوایی‌های سنتی، میزان نمک مصرفی بیش از حد مجاز است که این موضوع نیازمند نظارت دقیق‌تر نهادهای مسئول و ارتقای آگاهی عمومی نسبت به مضرات مصرف بیش از حد نمک است.



تولیدکنندگان نان صنعتی موظف‌اند میزان نمک را در برچسب تغذیه‌ای محصول درج کنند و از حد مجاز تجاوز نکنند.



یکی از دلایلی که برخی نانواها به استفاده بیشتر از نمک در نان روی می‌آورند، پایین بودن کیفیت آرد و گندم مصرفی است که نانوا را مجبور می‌کند برای جبران ضعف‌های فنی، از نمک بیشتری استفاده کند.