

آیا نمک دریا فشار خون را بالا نمی‌برد؟ پشت پرده یک باور رایج!

در سال‌های اخیر، تمایل به استفاده از مواد غذایی به اصطلاح «طبیعی‌تر» افزایش یافته است. یکی از نمونه‌های رایج این گرایش، جایگزینی نمک تصفیه‌شده یددار با نمک دریا یا نمک صورتی است. بسیاری از افراد بر این باورند که نمک دریا سالم‌تر است و حتی می‌تواند به کنترل یا کاهش فشار خون کمک کند. این باور تا چه اندازه با واقعیت‌های علمی سازگار است؟ برای پاسخ به این پرسش، لازم است ترکیب نمک‌ها و تأثیر آن‌ها بر بدن را با دقت بیشتری بررسی کنیم.

نمک دریا و نمک معمولی؛ آیا تفاوتی در تأثیر بر فشار خون دارند؟

از نظر ترکیب شیمیایی، تمامی نمک‌ها از دو جزء اصلی تشکیل شده‌اند: سدیم و کلرید. سدیم ماده‌ای است که نقش مستقیم در تنظیم فشار خون دارد. زمانی که سدیم بیش از حد نیاز مصرف شود، بدن تمایل به نگه‌داشتن مایعات پیدا می‌کند. این احتباس مایعات می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود.

نکته مهم این است که میزان سدیم موجود در نمک دریا و نمک خوراکی معمولی تفاوت معناداری ندارد. بنابراین، از نظر تأثیر بر فشار خون، جایگزین کردن نمک معمولی با نمک دریا، در صورتی که مقدار مصرف تغییر نکند، تغییری در دریافت سدیم ایجاد نمی‌کند. اگر میزان سدیم مصرفی از حد توصیه‌شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی تفاوتی در پیامدهای مرتبط با فشار خون ایجاد نخواهد کرد.

منشأ تولید؛ تفاوت در فرآوری، نه در سدیم

نمک دریا از تبخیر آب دریا به دست می‌آید، در حالی که نمک خوراکی معمولی از معادن نمک استخراج و سپس برای حذف برخی مواد معدنی فرآوری می‌شود. تفاوت اصلی این دو نوع نمک در طعم، بافت و فرآوری آن‌هاست، نه در محتوای سدیم.

برخی افراد تصور می‌کنند چون نمک دریا کمتر فرآوری می‌شود، سالم‌تر است. اما باید توجه داشت که تصفیه نشدن کامل می‌تواند به معنای باقی ماندن برخی عناصر ناخواسته نیز باشد. گزارش‌ها نشان داده‌اند که نمک‌های تصفیه‌نشده دریایی ممکن است حاوی عناصری مانند سرب، جیوه یا آرسنیک باشند. چنین عناصری نه تنها کمکی به سلامت نمی‌کنند، بلکه می‌توانند زمینه بروز مشکلات جدی را فراهم کنند.

نقش ید؛ یک تفاوت مهم اما مغفول

نمک خوراکی معمولی معمولاً با ید غنی می‌شود. ید یک ماده مغذی ضروری است که برای حفظ سلامت غده تیروئید اهمیت دارد. در بسیاری از جوامع، نمک یددار مهم‌ترین منبع دریافت ید به شمار می‌رود.

در مقابل، نمک دریا - به‌ویژه انواع تصفیه‌نشده - ممکن است ید کمتری داشته باشد یا فاقد ید افزوده باشد. کمبود ید می‌تواند با عوارض متعددی همراه باشد؛ از جمله گواتر، اختلالات مادرزادی، افزایش سقط و مرده‌زایی، کم‌کاری مادرزادی تیروئید، کاهش بهره‌دهی و مشکلات رشد.

بنابراین، حذف نمک یددار و جایگزینی آن با نمک‌های غیر استاندارد مانند نمک دریا یا نمک صورتی، می‌تواند ناخواسته خطر کمبود ید را افزایش دهد؛ در حالی که از نظر کنترل فشار خون نیز مزیتی ایجاد نمی‌کند.

آیا نمک دریا فشار خون را کاهش می‌دهد؟

با توجه به اینکه عامل اصلی افزایش فشار خون در مصرف نمک، سدیم است و مقدار سدیم در انواع نمک‌ها مشابه است، این ادعا که نمک دریا باعث کاهش فشار خون می‌شود، پایه علمی ندارد.

افزایش دریافت سدیم، صرف‌نظر از نوع نمک، می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. سدیم با نگه‌داشتن مایعات اضافی در بدن، حجم خون را بالا می‌برد و در نتیجه فشار وارد بر دیواره عروق افزایش می‌یابد. بنابراین، اصل اساسی در پیشگیری و کنترل فشار خون، کاهش مقدار کل نمک مصرفی است، نه تغییر نوع نمک بدون کاهش مقدار آن.

نمک صورتی و سایر نمک‌های «خاص»؛ آیا وضعیت متفاوت است؟

در سال‌های اخیر، نمک صورتی نیز به عنوان گزینه‌ای سالم‌تر معرفی شده است. اما از نظر ساختار اصلی، این نوع نمک نیز از سدیم و کلرید تشکیل شده و در نتیجه اثر مشابهی بر فشار خون دارد. علاوه بر این، برخی از نمک‌های تصفیه‌نشده ممکن است حاوی عناصر سنگین باشند که مصرف مداوم آن‌ها می‌تواند خطراتی برای سلامت به همراه داشته باشد.

حتی در مواردی که نمک‌های دریایی تصفیه می‌شوند و عناصر سنگین حذف می‌گردند، همچنان مشکل کمبود ید باقی می‌ماند؛ زیرا برخلاف نمک خوراکی یددار، معمولاً به آن‌ها ید افزوده نمی‌شود.

آنچه واقعاً مهم است: میزان مصرف

در موضوع فشار خون، تمرکز اصلی باید بر مقدار سدیم دریافتی باشد. صرف تغییر نوع نمک، بدون کاهش میزان مصرف، تأثیر محافظتی ایجاد نمی‌کند. افرادی که مقدار سدیم مصرفی آن‌ها بیش از حد توصیه شده است، با جایگزینی نمک دریا به جای نمک معمولی، همچنان در معرض افزایش فشار خون قرار خواهند داشت.

به بیان ساده، بدن تفاوتی میان سدیم موجود در نمک دریا و سدیم موجود در نمک خوراکی قائل نمی‌شود. آنچه اهمیت دارد، مجموع سدیم وارد شده به بدن است.

جمع بندی

باور رایج مبنی بر اینکه نمک دریا فشار خون را بالا نمی‌برد یا حتی آن را کاهش می‌دهد، با شواهد علمی سازگار نیست. همه انواع نمک، از جمله نمک دریا و نمک صورتی، حاوی سدیم هستند و مصرف بیش از حد سدیم می‌تواند موجب افزایش فشار خون شود.

تفاوت نمک‌ها بیشتر در منشأ، بافت و میزان فرآوری آن‌هاست، نه در تأثیرشان بر فشار خون. افزون بر این، حذف نمک یددار و استفاده از نمک‌های غیر استاندارد می‌تواند خطر کمبود ید و عوارض ناشی از آن را افزایش دهد.

در نهایت، رویکرد آگاهانه در مدیریت فشار خون بر کاهش مصرف کلی نمک و توجه به منابع معتبر و استاندارد تأمین آن استوار است، نه بر تکیه بر باورهای رایج یا تبلیغات غیرمستند. تصمیم‌گیری درباره نوع و مقدار مصرف نمک، زمانی مؤثر خواهد بود که بر پایه شناخت علمی و توجه به نیازهای واقعی بدن انجام شود.