

نمک، ضرورتی حیاتی^۱

نویسنده: هیلدی بشر

مترجم: اسفندیار عباسی^۲

هر کس پیش از هر چیز و پس از هر چیز نمک بخورد،
خداوند سیصد و سی نوع بلا را که کمترینش جذام است از او بر می دارد.
محمد رسول خدا (ص)^۳

مقدمه مترجم

امروزه نمک طعام به تهدیدی جدی برای سلامتی مردم، نه فقط در ایران بلکه در سراسر جهان، بدل شده است. برای کنترل اپیدمی فشار خون، توصیه عمومی پزشکان از یک سو کاستن از میزان نمک مصرفی و از سوی دیگر استفاده مستمر از داروهای کاهش فشار خون است. مسئله اینجاست که توصیه اول با مطالعات علمی امروز که کاهش نمک را خود عاملی برای افزایش فشار خون تشخیص داده در تضاد است و توصیه دوم، یعنی استفاده مستمر از دارو، کلا با معنی سلامتی مغایرت دارد. پس راه حل مؤثر و معقول برای رویارویی با مسئله فشار خون ناشی از نمک طعام چیست؟

www.eabbassi.ir

در مقاله «نمک عامل فشار خون، واقعیتی علمی یا فریبی کم شناخته؟» که در سنبله شماره ۱۹۱ به چاپ رسید پیرامون دلیل ابهام موجود در مطالعات آکادمیک در خصوص نمک، که برخی نمک زیاد را عامل افزایش فشار خون می دانند و برخی نمک کم را مقصر می شناسند، توضیحاتی ارائه شد. در آن نوشته، با استناد به یافته های «پژوهش جامع»، برای روشن شدن ابهام بین کلرید سدیم (نمک تصفیه شده) و نمک طبیعی نکاتی مطرح شد.^۴ متون علمی و مستندی که از طریق پژوهش جامع یافت شده حاکی است که نمک تصفیه شده عامل افزایش فشار خون و نتیجتاً بروز امراض قلبی و کلیوی است، در صورتیکه نمک طبیعی، به تایید فرهنگ کهن غذایی و اعتقادات دینی ما، ضامن سلامتی است. در آن مقاله همچنین با ارائه مستندات نشان دادیم که چگونه صنایع جهانی نمک تصفیه شده و داروسازی در اشاعه اطلاعات نادرست پیرامون نمک توسط تعداد کثیری از پژوهشگران نمک و فشار خون دست داشته اند.

ترجمه زیر تلخیصی است از مقاله ای که در خبرنامه *Townsend Letter* در سال ۲۰۰۷ به چاپ رسید. این نوشته از دو لحاظ در رابطه با موضوع نمک طعام قابل توجه است. یکی اینکه چاپ مقاله هایی نظیر این در خبرنگار مذکور نشانگر تحول جدیدی در حرفه پزشکی دنیاست. اگر چه پزشکان قادر نیستند با تکرار مطالعات علمی منتشر شده از اعتبار تک تک آنها اطمینان حاصل کنند، اما ایشان می توانند با کسب اطلاعات تجربی از بیماران، فعالان طب مکمل و دیگر پزشکان نسبت به مسایل بغرنج حوزه علمی خود تصویر جامع تری به دست

آوردند. ناشران این خبرنگار، هدف خود را ایجاد چنین پل ارتباطی تجربی بین این گروه های ذی نفع قرار داده است.^۵ هیلدی بشر از یک سو با ارائه شواهد تاریخی حاکی از تجربه مثبت و حیاتی بشر با نمک طبیعی در قرون گذشته، و از سوی دیگر با اشاره به مطالعاتی که اخیراً در اروپا در ارتباط با نمک طبیعی انجام شده است، باورهای نادرست حاکم در این مورد را، با استناد به تجارب تاریخی و عینی، زیر سؤال برده است. مسلماً در راستای دستیابی به حقیقت در مورد نمک، ما نمی توانیم ادعا کنیم که دیدگاهی علمی داریم ولی در عین حال تجربه تاریخی سلامت بخش نمک طبیعی در طی قرون را نادیده بگیریم. اگر نمک در گذشته شفا بخش بوده چرا امروز زیانبار شده است؟ آیا نمکی که در گذشته مصرف می شده با نمک امروز متفاوت است؟ اینها سؤالاتی است که پزشکان فکور و متعهد نمی توانند به سادگی از کنار آن بگذرند.

نکته قابل توجه دیگر اینکه اگر چه ابهام در مورد نمک و بهانه ضرورت افزودن ید به نمک تصفیه شده ممنوعیت نمک طبیعی را به مردم فقیر کشورهای در حال توسعه تحمیل کرده است ولی در آمریکا و کشورهای اروپایی چنین منعی وجود ندارد. در کشورهای غربی، نمک طبیعی در کنار نمک تصفیه شده یددار (و بدون ید) در فروشگاه ها مهیاست؛ مصرف کنندگان می توانند به انتخاب خود از نمک طبیعی یا نمک تصفیه شده استفاده کنند. نمکی که نگارنده در این مقاله از آن نام می برد تنها یکی از انواع نمک های طبیعی وارداتی از کشورها و جوامعی است که مردم فقیر آن خود اجازه خوردن آن را ندارند.^۶

پس با توجه به مستندات تاریخی در مورد مزایای بهداشتی نمک طبیعی و با عنایت به یافته های علمی حاکی از مضرات نمک تصفیه شده صنعتی، عقل حکم می کند که به جای کاهش یا حذف مصرف نمک و استفاده مستمر از داروهای کاهش فشار خون، ما با تقویت خودباوری فرهنگی، خود را از نعمت نمک طبیعی (در حد اعتدال) مجددا بهره مند سازیم و صفات شفا بخش آن را دوباره تجربه کنیم.

اگرچه امروزه نمک را مضر می شمارند اما در گذشته این ماده غذایی برای حفظ بهداشت و سلامتی اساسی تلقی می شد و لذا از ارزشمندترین کالاهای روی زمین به شمار می رفت. تفاوت بین «نمک مضر» امروز و «نمک سلامت بخش» دیروز در محتوای معدنی آنهاست. وقتی بقراط در دوران باستان می گفت: «بگذارید غذای شما داروی شما، و داروی شما غذای شما باشد» نمکی که او در غذایش می ریخت سرشار از املاح معدنی و عناصر تریس^۷ بود. ماده ای غذایی با محتوای معدنی متناسب و متعادل.

نمک طبیعی بلوری است پیچیده متشکل از ۸۴ عنصر حیاتی. این عناصر شامل سدیم، منیزیم، کلراید، کلسیم، تیتانیوم، سیلیکوم، منگنز، آهن، مس، روی، سلنیوم، زیرکونیوم، نقره، ید، پلاتین، طلا و بسیاری دیگر است. این مواد مغذی در اصل همان عناصر حیاتی موجود در اقیانوس های کهن است که موجودات زنده نخستین زمین از آنها برخاستند. و دقیقاً همین عناصر برای سلامت و بهداشت ما نیز اساسی و حیاتی است. نمک تصفیه شده ای که ما امروزه در غذا می ریزیم حاوی مواد معدنی اصلی نمک طبیعی نیست. نمک تصفیه شده به کلرید سدیم خلاصه می شود. کلرید سدیم در درجه اول برای تولید صنعتی تولید شده ولی از نمکدان ها و محصولات

غذایی کارخانه ای ما هم سر در آورده است. برای تولید کلرید سدیم، نمک طبیعی را ابتدا از معادن یا دریا می گیرند و به اصطلاح «ناخالصی» هایش را می پالایند. سپس برای اینکه کلوخ نشود به آن sodium ferrocyanide و green ferric ammonium citrate می افزایند. برای یددار کردن آن به نمک یداین پتاسیم^۸ و برای تثبیت ید، دکستروز (که همان قند تصفیه شده است) و برای حفظ رنگ محصول به آن کربنات سدیم نیز می افزایند.

کلرید سدیم برای استفاده در کارخانه های صنعتی مناسب و ضروری است، اما چیزی نیست که ما آن را به نام نمک وارد بدنمان کنیم. کلرید سدیم ترکیبی غیرطبیعی و عاری از عناصر حیاتی نمک طبیعی است.

کلرید سدیم نمک نیست

در عصر باستان، نمک طبیعی، با طیف وسیعی از املاح معدنی، عموماً به عنوان ماده ای اساسی در تغذیه مردم به کار می رفت. باور به نمک و خواص سلامت بخش آن در میان مردم به حدی قوی بود که زبانی که ما امروز با آن تکلم می کنیم از این باور تاثیر پذیرفته است. واژه انگلیسی برای نمک (salt) از واژه «hal» ریشه گرفته است. مصریان و رومیان نمک را با همین نام یونانی می شناختند. نام دو شهر Hallein و Hallstatt^۹ که از مراکز قدیمی و کنونی استحصال نمک در اروپاست نیز ریشه در همین واژه باستانی دارد.

از سوی دیگر، کلمه انگلیسی سلامتی (health) هم با این واژه یونانی هم ریشه است. به راستی ارتباطی کهن بین نمک طبیعی و سلامتی وجود دارد. اما امروزه کتاب های مرجع فرهنگ لغت، نمک را به این صورت تعریف می کنند: «ترکیبی بلورین از کلرید سدیم که در طبیعت به وفور یافت می شود و به عنوان چاشنی و نگهدارنده در مواد غذایی و نیز در صنعت کاربرد دارد.» این تعریف اشاره به نمکی دارد که فقط چندی است جایگزین نمک طبیعی شده و اصلاً به طور طبیعی در زمین یافت نمی شود. در دنیای امروز حضور کلرید سدیم تصفیه شده در جوامع چنان گسترش یافته که نمک طبیعی سلامت بخش به فراموشی سپرده شده است. تعریف واقعی نمک، همانطور که در قرون پیش از عصر صنعت وجود داشته، چنین است: «نمک، ترکیبی بلورین و فراوان در طبیعت که متشکل از سدیم، کلرید و سایر مواد معدنی و عناصر کمیاب است و برای تغذیه و ادامه حیات گیاهان، حیوانات و انسان الزامی است.»

نمک برای سلامتی

اخیراً استفاده از نمک طبیعی برای حفظ بهداشت و سلامتی دوباره مورد توجه قرار گرفته است. در سال های اخیر در اروپا مطالعات زیادی روی آب و نمک طبیعی و تاثیر آنها بر سلامتی انسان انجام شده است. اینگونه مطالعات در ایالات متحده هنوز چندان شناخته شده نیست. به طور مثال در کتابی با عنوان «آب و نمک: جوهر حیات»^{۱۰} پیتر فریرا، بیوفیزیکدان و باربارا هیندل، پزشک و متخصص طب طبیعی^{۱۱}، در مورد مطالعه علمی خود در انیستیتو تحقیقات بیوفیزیک^{۱۲} در شهر گراتز در اطریش سخن می گویند. در این مطالعه از ۴۰۰ داوطلب خواسته شد که برای مدت سه ماه به جای نمک تصفیه شده از «نمک بلورین هیمالیایی»^{۱۳} استفاده کنند. در پایان این دوره، پژوهشگران تغییرات زیر را در داوطلبان شرکت کننده مشاهده کردند:

- انرژی و نشاط بیشتر
- رشد بهتر مو و ناخن ها
- افزایش توانایی در تمرکز حواس
- کاهش درد قاعدگی و
- احساس سلامتی کامل

همچنین مشاهده شد که داوطلبانی که در آغاز دوره اضافه وزن داشتند، بدون گرفتن رژیم به وزن متناسب تری دست یافتند. و آندسته از ایشان که از فشار خون رنج می بردند (عارضه ای که ناشی از مصرف کلرید سدیم است) در طول دوره پژوهش شاهد کاهش فشار خود بودند.

در همین پژوهش، دسته ای از داوطلبان کماکان از نمک تصفیه شده استفاده کرده بودند؛ برای این گروه، نتایج رضایتبخش مشابه دیده نشد. واقعیت این است که چه ما از خطرانی که کلرید سدیم برای سلامتی ما دارد باخبر باشیم چه نباشیم، بدن ما نمک تصفیه شده را به عنوان ماده ای غیر طبیعی و سمی می شناسد و می کوشد که در اسرع وقت آن را از میان بردارد. وقتی کلرید سدیم بیشتری می خوریم، در واکنش، بدن ما مقدار بیشتری آب در بافت های خود نگه می دارد. به این عارضه «خیز»^{۱۴} می گویند. دقیقا به همین دلیل است که پزشکان به بیماران خود توصیه می کنند که از خوردن نمک تا حد امکان بپرهیزند. اما اگر این آب اضافی نتواند تاثیر کلرید سدیم ورودی را خنثی کند، کلرید سدیم مازاد دوباره متبلور می شود و بلورهای جدید به استخوان ها و مفاصل سپرده می شود. این پدیده به بروز بیماری هایی چون التهاب مفاصل، نقرس، سنگ کلیه و سنگ صفراوی می انجامد. نمک تصفیه شده همچنین عامل بالا رفتن فشار خون است که خود احتمال ابتلا به امراض قلبی و بروز سکتته مغزی را افزایش می دهد.

بدن ما حاوی مایع شوری است که بی شباهت به آب دریاهاهی کهن نیست. این مایع شور در شبکه ای از عروق و شریان های آبی به طول ۵۶۰۰۰ کیلومتر در بدن ما جریان دارد و به کار تنظیم و متعادل کردن عملکرد های درونی بدن مشغول است. واقعیت این است که برای تامین نمک این دریای درونی، ما به نمک طبیعی نیاز داریم. به طور معمول بدن ما در روز تنها به یک بیست و پنجم قاشق چایخوری نمک طبیعی نیاز دارد اما اگر تمام روز هم ما نمک تصفیه شده بخوریم - که فقط دو عنصر از ۸۴ عنصر نمک طبیعی را داراست- بدن ما هنوز کمبود ۸۲ عنصر دیگر را حس می کند و از این کاستی رنج خواهد برد.

سلامت کامل با نمک طبیعی

جایگزین کردن نمک طبیعی به جای کلرید سدیم و بازگشت به سلامتی بسیار آسان است. نمکدان های منزل خود را از نمک تصفیه شده خالی کنید و با نمک طبیعی پر کنید! اما علاوه بر غذایی که در خانه می پزیم، ما باید مراقب نمک تصفیه شده ای که با خوردن غذاهای کارخانه ای وارد بدنمان می شود هم باشیم. برخی از فرآورده های غذایی کارخانه ای که شامل کلرید سدیم زیادی است به سادگی قابل شناسایی است، مثل چیپس، چوب شور، انواع آجیل بسته بندی شده و دیگر تنقلات شور مزه. اما فرآورده های پروتئینی، مثل بیکن، ژامبون، هات داگ و سالامی، هم حاوی نمک تصفیه شده زیادی است. سس گوجه فرنگی، خیارشور، سس خردل و مایونز و

انواع سس سالاد هم مملو از نمک تصفیه شده است. انواع سوپ های بسته بندی شده هم پر از نمک تصفیه شده است. از انواع پنیر و کره کارخانه ای هم غافل نشوید، اینها نیز حاوی مقادیر زیادی کلرید سدیم است. برچسب محصولات غذایی کارخانه ای را به دقت بخوانید. اخیرا به برخی از این محصولات به جای کلرید سدیم، نمک طبیعی اضافه می کنند. بسیاری از مارک هایی که به تهیه محصولات طبیعی شهره اند امروزه از نمک های طبیعی استفاده می کنند چون اینها دارای طیف وسیعتری از املاح و عناصر کمیاب است. در خاتمه، نمک یکی از مواد غذایی اساسی برای حفظ سلامتی است. استفاده از نمک طبیعی با طیفی کامل از مواد معدنی و عناصر کمیاب روشی ساده برای تامین نیازهای اساسی بدن ماست.

این مقاله از طریق پژوهش جامع یافت شد. برای درخواست انجام پژوهش جامع با ما تماس بگیرید.

www.eabbassi.ir

منابع و پی نوشت ها

¹ Hilde Bschorr. "Salt is vital to health" *Townsend Letter* October 2007, 99-100.

² مدیر «خدمات اطلاع رسانی اسفندیار عباسی» www.eabbassi.ir . Email: esfandiarabbassi@gmail.com

³ محمد محمدی ری شهری. دانشنامه احادیث پزشکی، جلد ۲، «نمک».

⁴ برای گزارش مختصری از نتایج پژوهش جامع پیرامون نمک و فشار خون، همچنین نگاه کنید به «فشار خون و بیماری های مرتبط» در صفحه اینترنتی زیر: www.eabbassi.ir/articlesandlinkspart1.htm

برای تعریف پژوهش جامع و ضرورت آن در فرآیند توسعه پایدار و دستیابی به اصلاح الگوی مصرف به صفحه اینترنتی زیر و پیوندهای مرتبط مراجعه کنید: www.eabbassi.ir/deepresearchintro.htm

ه برای اطلاع بیشتر در مورد این خبرنامه و اهداف ناشرین آن نگاه کنید به:

www.townsendletter.com/whoarewe.htm

این خبرنامه نمونه ای از «منابع اطلاع رسانی مکمل» است. در پژوهش جامع، علاوه بر «منابع اطلاعات رسمی» که دسترسی به مطالعات علمی آکادمیک را میسر می کند، از منابع اطلاع رسانی مکمل نیز بهره می برد. علم همواره از طریق زیر سؤال بردن باورهای حاکم و ارائه مستندات معتبر پیشرفت کرده است. امروزه پژوهشگران مستقل، که از دریافت حمایت مالی از صنایع یا سازمان های دولتی ذی نفع می پرهیزند، برای اشاعه نتایج مطالعات کاملاً بی طرفانه خود، نتیجه کار خود را از طریق منابع اطلاع رسانی مکمل منتشر می کنند. برای توصیفی کامل تر و نمونه های بیشتری از «منابع اطلاعاتی رسمی» و «منابع اطلاع رسانی مکمل» از صفحات اینترنتی زیر بازدید کنید:

www.eabbassi.ir/deepresearchintro.htm

۶ برای گزارشی که از تبلیغ بیش از بیست نوع نمک طبیعی از جمله «کله نمک هندی بلورین» و «نمک سرخ دریای هاوایی» سخن می گوید به منبع زیر مراجعه کنید:

Amy Cortese. "The Salts of the Seas: more cooks are discovering the joys of salt from exotic locales" *Business Week* no. 3911, December 6, 2004, 142.

^۷ trace elements به عناصری گفته می شود که در مقادیر بسیار بسیار اندک مورد نیاز موجودات زنده است، اما حذف کامل آنها از غذا سلامت فرد را به مخاطره می اندازد. به انگلیسی به این عناصر micronutrients و به فارسی «عناصر کم مصرف» یا «عناصر کمیاب» نیز گفته می شود. - مترجم

۸ برای یددار کردن نمک تصفیه شده به آن ترکیبات شیمیایی گوناگونی اضافه می کنند که قاعدتاً نباید جایی در تغذیه ما داشته باشد. دیدید پتاسیم نیز یکی از این ترکیبات است که عملاً در لیست حشره کش های مورد استفاده در کشور آمریکا آمده است. برای بازدید از این لیست به صفحه اینترنتی زیر نگاه کنید: www.scorecard.org/chemical-groups/one-list.tcl?short_list_name=pest اژانس حفاظت از محیط زیست آمریکا (ای پی ای) این ماده شیمیایی را مظنون به ایجاد امراض قلبی و عروقی و نارسایی در رشد جنین و کودک اعلام کرده است. برای اطلاع دقیق تر به صفحات اینترنتی زیر مراجعه کنید: - مترجم.

www.scorecard.org/health-effects/chemicals-2.tcl?short_hazard_name=cardio&all_p=t

www.scorecard.org/health-effects/chemicals-2.tcl?short_hazard_name=devel&all_p=t

⁹ Hallein واقع در کشور اتریش از مراکز قدیمی استحصال نمک در اروپاست که سابقه آن را در برخی منابع به ۴۰۰۰ سال پیش نسبت داده اند. Hallein مانند Hallstatt واقع در استان Salzburg اتریش است و از دیگر مراکز تولید نمک اروپا با حداقل ۴۰۰ سال سابقه استحصال نمک به شمار می رود. هدف نگارنده از نام بردن این مراکز قدیمی استحصال نمک نشان دادن سابقه استفاده دیرینه از نمک طبیعی است که در گذشته نه تنها با بیماری خاصی مرتبط شناخته نمی شده بلکه به لحاظ خواص سلامت بخش آن مورد توجه مردم بوده است. - مترجم

¹⁰ Barbara Hendel and Peter Ferreira. *Water and Salt: The Essence of Life*. Natural Resources, 2003. (ISBN 0974451517).

¹¹ Naturopathic medicine

¹² Institute of Biophysical Research, Graz, Austria

¹³ Himalayan Crystal Salt

¹⁴ Edema