

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

بسته آموزشی و اطلاعاتی نمک و رسانه

Eat no more than **6g** of salt a day
Always check the label



بیشتر از شش گرم در روز نمک نخورید

همیشه برچسب غذایی را بخوانید

نمک کمتر، زندگی بهتر

نمک کمتر، زندگی بهتر

«فشارخون اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان است»؛ «نمک اصلی ترین علت افزایش فشار خون است»؛ «کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشار خون است»؛ «مصرف نمک در ایران بیش از دو برابر میزان مجاز است» و «حدود دو سوم نمک دریافتی مردم کشور ما از طریق مصرف مواد غذایی حاوی نمک وارد بدن می شود».

این بسته اطلاعاتی و آموزشی، علاوه بر ۵ پیام اصلی که در بالا به آنها اشاره شد، حاوی پیام های فرعی متعدد و توصیه هایی به رسانه ها و تقاضاهایی از آنها برای کاهش میزان مصرف نمک در کشور است.

اولین پیام کلیدی: فشار خون؛ قاتل خاموش

اگر اولین پیام کلیدی ما این باشد که «فشارخون اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان است»؛ می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

- ◀ نگران سلامت خود هستید؟ نمک کمتر مصرف کنید.
- ◀ نمک زیاد به بدن شما آسیب می رساند.
- ◀ بیماری افزایش فشارخون در بیشتر موارد علامت مشخصی ندارد و قاتل خاموش نامیده می شود.
- ◀ حدود یک پنجم مردم کشور ما مبتلا به پرفشاری خون هستند.
- ◀ با افزایش میانگین سنی در ایران، شیوع بیماری های غیرواگیر مانند پرفشاری خون، بیماری های قلبی - عروقی و سرطان ها رو به افزایش است و بروز این بیماری ها نیز ارتباط مستقیمی با دریافت 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.

-Naghavi M, Abolghassani F, Pourmalek F, Lakeh 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.eshonline.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 Präventivmed. 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.



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 سکنه‌های قلبی و مغزی که عامل اول مرگ و میر در مردان هستند، منجر می‌شود.

❖ کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه‌ترین راه حل کاهش فشار خون است.

❖ میزان نمک مجاز مصرفی، کمتر از ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق مرباخوری) در روز است.

❖ تا حد امکان، نمک مصرفی خود را کاهش دهید و البته نمک مصرفی شما باید از نوع تصفیه شده بیدار باشد.

❖ تاثیر نمک‌های بیدار در افزایش فشار خون تفاوتی با نمک‌های معمولی ندارد.

❖ 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.

- 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.
- 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.
- 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 IIHP 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
- 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: مقرون به صرفه‌ترین راه حل فشار خون

اگر سومین پیام کلیدی ما این باشد که «کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه‌ترین راه حل کاهش فشار خون است»؛ می‌توانیم پیام‌های فرعی‌مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

❖ نمک کمتر یعنی فشار خون پایین‌تر و فشار خون پایین‌تر یعنی کاهش خطر سکنه.

❖ کاهش مصرف نمک موجب کاهش فشار خون و سایر بیماری‌ها نظیر بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، پوکی استخوان و برخی از سرطان‌ها می‌شود.

❖ پرفشاری خون، مهم‌ترین عامل بروز بیماری‌های قلبی - عروقی در جامعه ماست، به طوری که خطر نسبی بروز این بیماری‌ها در افراد مبتلا به پرفشاری خون ۳/۳ برابر افرادی است که فشارخون طبیعی دارند.

❖ کاهش مصرف نمک در حد ۵-۶ گرم در روز (حد مجاز مصرف)، خطر بیماری‌های قلبی را ۱۸ درصد و خطر سکنه مغزی را ۲۴ درصد کاهش می‌دهد.

◀ سرفره به غذا نمک ننزید و نمکدان را از سفره و میز غذایتان حذف کنید.

◀ با کاهش نمک مصرفی، به منظور پیشگیری از کمبود ید در افراد در معرض خطر (مانند زنان باردار و کودکان) بهتر است از منابع غذایی حاوی ید بیشتر (مانند ماهی و غذاهای دریایی) استفاده شود.

◀ در کشورهای در حال رشد ۱۵ درصد کاهش مصرف نمک از حدود ۸ میلیون مرگ و میر به علت بیماری‌های قلبی-عروقی در طی ۱۰ سال جلوگیری می‌کند.

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



کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه‌ترین راه‌حل کاهش فشار خون است

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

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

◀ میزان نمک مجاز دریافتی خود را با مراجعه به پزشک و کارشناس تغذیه تعیین نمایید.

◀ تجربه کشورهای موفق نشان می‌دهد با کاهش مصرف نمک در جامعه، هزینه‌های درمانی و سبکته‌های مغزی و قلبی کاهش قابل توجهی یافته است.

- Ebrahimi M, Mansournia MA, Haghdoust 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: افراط هموطنان در مصرف نمک

اگر چهارمین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف نمک در ایران بیش از دوبرابر 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 نمک است.



- ❖ مصرف نمک زیاد موجب بروز بیماری‌های خطرناکی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، چاقی، سرطان معده، سنگ کلیه، مشکلات کبدی و آسم می‌شود.
- ❖ مصرف نمک در حد توصیه شده (۵-۶ 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... متفاوت 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.

پنجمین پیام کلیدی: شیوع مصرف مواد غذایی پرنمک

- ❖ اگر پنجمین پیام کلیدی ما این باشد که «حدود دو سوم نمک دریافتی مردم کشور ما از طریق مصرف مواد غذایی حاوی نمک وارد بدن می‌شود»، می‌توانیم پیام‌های فرعی‌مان را به شکل زیر فهرست کنیم:
- ❖ منبع اصلی نمک مصرفی، تنقلات شور مانند چیپس، پفک، انواع ساندویچ‌ها و غذاهای آماده، سس کچاپ، بیسکویت، غذاهای بسته‌بندی‌شده و کنسروی است.
- ❖ مصرف غذاها و تنقلات سالم (میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ‌های تهیه شده در منزل) در مدارس و مهدکودک‌ها جایگزین مناسبی برای غذاهای آماده است.
- ❖ به جای نمک، از چاشنی‌های جایگزین مانند آبلیمو، آب‌نارنج و آبغوره کم‌نمک و سبزیجات معطر استفاده نماییم.
- ❖ از آنجا که نان مهم‌ترین غذای مصرفی مردم ایران است، درصد قابل توجهی از نمک دریافتی مردم کشور ما از نان است.
- ❖ طبق تحقیقات انجام‌شده، پنیر یکی از منابع اصلی دریافت نمک ایرانیان است.
- ❖ پنیرهای فله‌ای نسبت به پنیرهای بسته‌بندی‌شده نمک بیشتری دارند.
- ❖ درمان‌های غیردارویی مانند تغذیه سالم و ورزش مناسب، نقش بسیار موثری در کنترل پرفشاری خون دارند.
- ❖ غذاها را به صورت کم‌نمک تهیه کنید.
- ❖ نان‌های کم‌نمک مصرف 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 Sarrafzadegan. 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
 -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 ۵ 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 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 محصولات غذایی و انتخاب غذای 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 و تشویق دوستان و خانواده به مصرف به‌اندازه نمک تشویق کنید/ خواندن برچسب محصولات غذایی و انتخاب غذای کم‌نمک را به کودکان بیاموزید...

۳ در برنامه‌های زنده بهداشتی و خبری، در مورد عواقب 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 قبال عوارض مصرف بی‌اندازه نمک تاکید کنید/ بر ضرورت توجه صنایع بر میزان نمک افزوده شده به محصولات غذایی تاکید کنید/ تغییر چرخه تولید صنایع تولیدکننده محصولات غذایی پر نمک را خواستار شوید/ بر نقش مدیران صنایع غذایی در سلامت مردم تاکید کنید/ صنایع 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 دریافتی روزانه را برجسته سازید/ رستوران‌ها را به مدیریت نمک افزوده به غذاهای

طبخ شده، برداشتن نمکدان از روی میز و پیش‌بینی 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 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 غذای کم‌نمک را به گونه‌ای آموزش دهید که با محصولات جایگزین نمک، بتوان غذایی قابل پسند ذائقه‌های 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 را تبلیغ کنید/ مراجعه به رستوران‌های دارای منوی کم‌نمک را تبلیغ کنید...

خلاصه اینکه...

نکاتی که در ادامه خواهید خواند، خلاصه‌ای است از آنچه تا اینجا 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 را به خطر می‌اندازد. در تهیه غذای کودک از حداقل نمک استفاده کنید و فرزندان را از کودکی به غذای کم‌نمک عادت دهید.

۲- به جای تنقلات شور، از میوه‌ها و آجیل خام یا حداقل کم‌نمک به فرزندان خود بدهید.

۳- منبع اصلی نمک مصرفی، غذاهای آماده از جمله بیسکویت، چیپس، پفک، انواع ساندویچ، سس کچاپ و غذاهای کنسروی است. مصرف تنقلات سالم (میوه، آجیل بدون نمک و ساندویچ‌های تهیه شده در منزل)



در هنگام خرید مواد غذایی به برچسب مواد

غذایی در خصوص نمک توجه فرمایید.

در مدرسه و مهدکودک مناسبی برای غذاهای آماده است.

- ۴۴ مصرف نمک را کاهش دهید و البته نمک مصرفی تان باید از نوع تصفیه شده پیدار باشد.
- ۴۵ میزان نمک مجاز مصرفی، کمتر از ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق مربا) در روز است.
- ۴۶ سرسفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذایتان حذف کنید.
- ۴۷ به جای نمک، از آبلیمو و آبغوره کم نمک و سبزیجات معطر استفاده نمایید.
- ۴۸ درصد قابل توجهی از نمک دریافتی ایرانیان از طریق نان است. نان کم نمک مصرف کنید.
- ۴۹ پنیر هم از منابع دریافت نمک است و استفاده از پنیر 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 ماست. 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 غیر دارویی 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 به صرفه‌ترین 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، سنگ کلیه و برخی از سرطان‌ها مانند سرطان معده می‌شود.

