



انواع نمک

Types Of Salt

شرکت طرح نو اندیش سلامت

ثبت: ۵۶۱۷۹۳



@
www.podrino.ir

درباره پودرینو

پودرینو به عنوان تنها مرکز تخصصی تحقیق، توسعه و فروش پودرهای غذیه و ارگانیک مفتخر است با واردات و تولید عمده انواع پودرهای سلامتی مانند ماجا، ماکا، بری، پاین، پولن، انواع نمک ، قهوه سبز، اسپیرولینا، مورینگا، کلارن، دانه کینوا، دانه چیا، انواع آرد را از کشور های شرق آسیا، آمریکای جنوبی، اروپا وارد نموده و این محصولات را تحت نظارت سازمان صنایع و معادن و وزارت بهداشت بسته بندی و آماده ارائه به شما عزیزان می کند.

نمک دریایی چیست؟

نمک دریا یکی دیگر از نمک های پر طرفدار است که از تبخیر آب دریا به دست می آید و مانند نمک سفره بیشتر آن را کلرید سدیم تشکیل داده اگرچه بسته به محل استخراج و نحوه پردازش آن، معمولاً حاوی مقادیری مواد معدنی مختلف از جمله پتاسیم، آهن و روی نیز می باشد. ناگفته نماند مواد معدنی و مغذی موجود در نمک دریا روی طعم آن تاثیرگذار بوده و به همین دلیل احتمالاً طعم شوری بیشتری نسبت به نمک معمولی احساس خواهد کرد.

نمک صورتی هیمالیا چیست؟

بلور نمک هیمالیا چیزی فراتر از نمک های آشپزخانه متداول است. رنگ صورتی نمک هیمالیا از محتوای اکسید آهن (زنگ آهن) موجود در آن نشات می گیرد و از آن جا که دارای اندکی کلسیم، آهن، پتاسیم و منیزیم نیز می باشد، مقدار سدیم موجود در آن نسبت به نمک سفره کمتر است. این نمک علاوه بر کلرید سدیم، حاوی ۸۴ نوع ماده معدنی می باشد. نمک هیمالیا از معادن نمک کوهستان های کهن هیمالیا گرفته شده است.





نحوه مصرف

این نمک، کاملاً می‌تواند به عنوان جایگزین نمک‌های معمولی مورد استفاده قرار گیرد. زیرا از لحاظ طعم دهی و نوع استفاده، وضعیت مشابهی با نمک‌های معمولی دارد. با این تفاوت که از سدیم کمتری برخوردار است و برای افرادی که مبتلا به بیماری‌هایی نظیر فشار خون بالا، پوکی استخوان و ناراحتی‌های قلبی هستند، مناسب است.

ارزش غذایی نمک صورتی هیمالیا

در هر 100 گرم	در هر 10 گرم	
گرم 36.8	گرم 3.68	سدیم
گرم 0.16	گرم 0.01	کلسیم
گرم 0.1	گرم 0.01	منیزیم
گرم 0.28	گرم 0.02	پتاسیم

ارزش غذایی نمک دریایی

در هر 100 گرم	در هر 10 گرم	
گرم 35	کیلوکالری 3.5	سدیم
گرم 0	گرم 0	کلسیم
گرم 0	گرم 0	منیزیم
گرم 0	گرم 0	پتاسیم

ویژگی‌های نمک‌ها

پیشگیری از بیماری گواتر، شفاف کننده پوست و ضد لک، هضم زودتر غذا، زیاد شدن اشتها، برطرف کننده سوء‌هاضمه، شست‌وشوی کلیه و مثانه، سرشار از مواد معدنی، داشتن سدیم کمتر، کمک به آب رسانی بدن و افزایش ادرار، ضدبacterی و ضدغفونی کننده طبیعی، از بین برنده آکنه و جوش صورت، رفع بوی بد بدن، کمک به روشن شدن رنگ پوست، درمان خارش پوست سر و شوره و ...

مقایسه نمک هیمالیا با نمک معمولی

نمک صورتی هیمالیا حاوی کلسیم، پتاسیم، منیزیم و آهن بیشتری است. البته این مواد معدنی در مقادیر بسیار کمی در نمک هیمالیا وجود دارد. همچنین در نمک هیمالیا از مواد افزودنی استفاده نمی‌شود و کاملاً طبیعی است. میزان سدیم موجود در نمک هیمالیا بسیار کمتر می‌باشد و همین امر دلیلی بر بهتر بودن نمک هیمالیا بر نمک طعام می‌باشد.



مقدار مصرف روزانه

همیشه به یاد داشته باشید که غذاهای طبیعی بهترین گزینه ها برای انتخاب هستند. مقدار مصرف روزانه نمک بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی، پنج گرم است. اما در کشور ما دو تا سه برابر این مقدار می باشد.



عواض مصرف نمک ها

صرف بیش از حد نمک می تواند موجب بعضی از هشدارها و مشکلات سلامتی شود. یکی از عوامل برجسته فشار خون بالا مصرف بالای نمک میباشد. اخیرا یک مطالعه عنوان کرد که عامل بیش از ۱۷ درصد موارد فشار خون به مصرف بالای نمک مرتبط بوده است. مصرف نمک زیاد، سبب جدا شدن کلسیم از استخوان ها و دفع آن از ادرار می شود و این افراد به همین علت دچار پوکی استخوان می شوند و استخوان آنها نازک می شود و با افزایش سن استخوان راحت می شکند. جایگزین کردن دانه های نمک خوارکی با کریستال های نمک هیمالیا ممکن است به کاهش مصرف سدیم کمک کند، اما بهر حال هر نوعی نمکی که مصرف می کنید، باید مراقب باشید که اعتدال را در مصرف آن رعایت کنید.