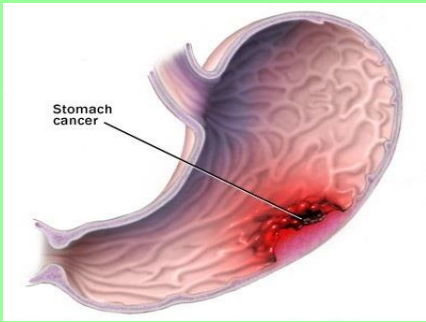


اگر نمک زیاد مصرف می کنید،

مراقب سرطان معده باشید



مصرف زیاد نمک بعنوان یکی از ریسک فاکتورهای اصلی فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی شناخته شده است و پیامد های دیگر آن از جمله **سرطان معده** امروزه مورد توجه مجامع علمی قرار دارد.

کاهش مصرف نمک در جامعه بعنوان یک راهکار اصلی با هزینه اثر بخشی بالا برای پیشگیری از اپیدمی بیماری های قلبی عروقی در کشورهای صنعتی و در حال توسعه شناخته شده است.

سرطان معده یکی از سرطان های شایع در جهان است و بر اساس آخرین آمارهای موجود سالانه ۸۷۰ هزار مورد جدید سرطان معده گزارش می شود که در حدود ۱۰٪ موارد جدید سرطان ها را شامل می شود..

مصرف نمک ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز یعنی ۲ تا ۳ برابر مقدار توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت می باشد.

چندین علت برای بروز سرطان معده شامل ذکر شده است: عادات غذایی، عفونت هلیکوباکتر پیلوری ، مصرف ماهی های نمک سود شده ، مصرف غذاهای پرنمک (آجیل های شور ، تنقلات شور چیپس و انواع فراورده ای غلات حجیم شده) ، شور بجات و ترشی ها ، غذاهای نمک سود ، چاقی ، مصرف الکل ، سیگار ، وجود نیترات در مواد غذایی و سابقه فامیلی.

سرطان معده تنها یکی از زیانهای مصرف زیاد نمک است . پوکی استخوان ، فشار خون بالا و به دنبال آن نارسایی های کلیوی و بیماری های قلبی عروقی از دیگر مشکلاتی است که مصرف زیاد نمک در بروز آنها یک عامل خطر مهم بشمار می رود.

بنابراین :

- با کاهش نمک مصرفی در طبخ غذا
 - حذف نمکدان سر سفره و میز غذا
 - منع مصرف تنقلات شور و پرنمک
- می توان احتمال ابتلا به سرطان معده را کاهش داد.

در انگلیس برآورد شده است که ۲۴٪ موارد سرطان معده با مصرف روزانه بیش از ۶ گرم نمک ارتباط دارد. در ایران ، بطور کلی **سرطان** سومین علت مرگ و میر بشمار می رود و سرطان معده سومین سرطان شایع است.