



नमक और आपकी सेहत

नमक विश्व का सबसे पुराने खाद्य पदार्थों में से है और इसके बगैर रसोई भी अधूरी ही रहती है. खाने की प्रक्रिया में नमक बहुत महत्वपूर्ण है। इसके 'नमकीन' स्वाद के भी कई फायदे हैं जैसे- इसका सहज स्वाद खाने को सुरक्षित तो बनाता ही है, साथ ही खाद्य पदार्थ को खराब अणुजीवियों से भी बचाता है और सबसे महत्वपूर्ण है कि नमक हमारे खाने में सोडियम की मात्रा को पूरा करता है। लेकिन किसी भी चीज की अति एक मात्रा नुकसान देह ही होती है. नमक की भी अधिक मात्रा व्यक्ति को नुकसान पहुंचाती है जिससे कई बीमारियों के होने का खतरा बना रहता है। 'कंस्यूमर वॉयस' ने दिल्ली-एनसीआर के बाजारों से नमक के 14 बांड खरीदकर प्रयोगशाला परीक्षण किया. इस विस्तृत रिपोर्ट पढ़कर आप नमक के फायदे-नुकसान के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

नमक एक खनिज पदार्थ है, इसका रासायनिक नाम सोडियम क्लोराइड (NaCl) है। यूएसए की नमक की संस्था के अनुसार नमक में 39.337 प्रतिशत सोडियम और 60.663 प्रतिशत क्लोरीन होती है।

सोडियम का हमारे शरीर में कार्य :

- सोडियम एक महत्वपूर्ण इलेक्ट्रोलाइट है।
- सोडियम शरीर में तरल पदार्थ की कमी को पूरा करता है और मजबूती प्रदान करता है।
- सोडियम का भरण-पोषण किडनी की प्रक्रिया पर निर्भर करता है।

आयोडीन की महत्ता और स्वास्थ्य के लिए कितना अच्छा :

आयोडीन वह खनिज पदार्थ है जो हमारे शरीर में थायराइड हार्मोन के लिए जरूरी होता है। हमारे शरीर में आयोडीन की मात्रा सामान्य स्तर पर और बढ़ते रहने की जरूरत हमेशा रहती है। मानव शरीर में 70-80 प्रतिशत आयोडीन की मात्रा थायराइड गले की गांठ में पाई जाती है। इसके अतिरिक्त पूरे शरीर में मांसपेशियों में पाई जाती है।

हमारे शरीर में यदि उचित मात्रा में आयोडीन की मात्रा नहीं होती, तो हाइपोथायराइडिज्म की बीमारी बन जाती है। शरीर में हाइपोथायराइडिज्म के लक्षण सुस्ती अनायास वजन बढ़ना, त्वचा सूखी होना, तापमान बदलने पर संवेदी हो जाना आदि। नवजात शिशु और बच्चों में हाइपोथायराइडिज्म की बीमारी, शारीरिक और दिमाग दोनों तरह से बीमार करती है। इस बीमारी का संकेत गले की ग्रंथि के बढ़ने से भी पता चलता है। बहुत से लोगों के गले की ग्रंथि बहुत ज्यादा बढ़ जाती है जिसे गलगंड के नाम से जाना जाता है।

प्रतिदिन कितनी सोडियम/नमक की जरूरत :

हैदराबाद के राष्ट्रीय आहार संस्था के 2010 के दस्तावेज के अनुसार, प्रतिदिन सोडियम की विभिन्न मात्रा लेनी चाहिए :

गुप	सोडियम (ग्राम/दिन)	नमक* (ग्राम/दिन)
पुरुष	2.092	5.318
महिला	1.902	4.835
नवजात (0-6महीने)	0.407	1.035
बच्चे (1-3 वर्ष)	0.589	1.497
बच्चे (4-6 वर्ष)	1.005	2.555

*सोडियम से परिवर्तित करने पर : 1 ग्राम सोडियम 2.542 ग्राम नमक के बराबर।

भारतीय स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) फोरम और तकनीक मीटिंग 2006 की रिपोर्ट में प्रति व्यक्ति 5ग्राम (लगभग एक चाय का चम्मच) से कम नमक की मात्रा उचित ठहराई गई है।

आयोडीन युक्त नमक क्यों?

आयोडीन की कमी के कारण दिमागी बीमारी से लेकर गले की गांठ की बीमारी और बौनापन जैसी बीमारियां हो जाती है। आयोडीन युक्त नमक हमारे शरीर के लिए बहुत ही प्रभावशाली होता है, इसमें आयोडीन की भरपूर मात्रा होती है जो कई बीमारियों से लड़ने में सक्षम है।

मिलावटी खाद्य निरोधक (पीएफए) नियम 1955 के अनुसार जिस पर 27 मई 2005 में नोटिस जारी किया गया था कि मनुष्य की आवश्यकता के लिए बगैर आयोडीन नमक बेचने पर पूरी तरह से प्रतिबंध है।

नमक का विवरण :-

1) आयोडीन युक्त नमक :

खाद्य सुरक्षा और मानक नियम 2011 के अनुसार आयोडीन युक्त नमक का तात्पर्य है स्वच्छ नमक, सफ़ेद और गुलाबी या हल्का स्लेटी, सम्मिश्रित क्ले से मुक्त, बाहरी रेतीला, मिलावटी पदार्थों से मुक्त।

- नमी की मात्रा नमक के वजन के अनुसार 6.0 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- सूखे हुए नमक के वजन के अनुसार उसमें सोडियम क्लोराइड(छँब्स) की मात्रा 96.0 प्रतिशत होनी चाहिए।
- सूखे नमक के वजन के अनुसार वह पानी में आसानी से घुलनशील होना चाहिए। सोडियम क्लोराइड के अलावा नमक में किसी अन्य घटक की मात्रा 3.0 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- उत्पादक का स्तर सूखे नमक के वजन के अनुसार 30 पार्ट प्रति दस लाख से कम नहीं होना चाहिए।
- खुदरा स्तर सहित वितरण का चैनल सूखे नमक के वजन के आधार पर 15 पार्ट प्रति दस लाख से कम आयोडीन की मात्रा नहीं होनी चाहिए।
- जिस नमक में ढेले न बनने वाले रसायन मिलाया गया है उस रसायन की मात्रा 2.2 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए और सोडियम क्लोराइड की मात्रा सूखे नमक में आयोडीन की मात्रा 97.0 प्रतिशत से कम नहीं होनी चाहिए।

2) सोडियम की कम मात्रा युक्त नमक :

विशेष रूप से बनाए गए नमक जिनमें कि सोडियम की मात्रा कम होती है और उसमें सोडियम क्लोराइड की मात्रा की जगह पोटेशियम, मैग्निशियम और कैल्शियम की मात्रा का मिश्रण किया जाता है।

खाद्य सुरक्षा अधिनियम 2011 में सोडियम की कम मात्रा वाले नमक के लिए कोई विशेष मानक नहीं दिए गए हैं। इसलिए यह " एक मालिकाना खाद्य पदार्थ" के रूप में बेचा जाता है।

3) आयरन युक्त नमक :

खाद्य सुरक्षा अधिनियम 2011 के अनुसार, आयरन युक्त नमक ठोस, एकदम सफेद, गुलाबी या हल्का स्लेटी रंग का होता है। इसमें भी किसी तरह का प्रत्यक्ष ठोस क्ले जैसे सम्मिश्रण या अन्य अशुद्धता नहीं पाई जाती।

इसके लिए विभिन्न मानक दिए गए हैं :-

- नमक के वजन के अनुसार नमी की मात्रा 5.0 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- पानी में न घुलने वाले पदार्थों की मात्रा 1.0 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए।

- नमक के वजन के अनुसार उसमें क्लोराइड की मात्रा 96.5 प्रतिशत से कम नहीं होनी चाहिए।
- आयरन की मात्रा 850-1100 पार्ट प्रति दस लाख।
- सल्फेट (SO_4) 1.1 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए।
- मैग्नीशियम की मात्रा पानी में 0.10 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए।

नमक के विभिन्न ब्रांड की जांच की गई : जांच के लिए नमक के सभी ब्रांड दिल्ली-एनसीआर के बाजार से ही खरीदे गए।

जांच के परिणाम :

सभी नमक के ब्रांड में सोडियम क्लोराइड और आयोडीन की मात्रा की जांच 'एनएबीएल' (NABL) द्वारा मान्यता प्राप्त प्रयोगशाला में की गई।

आयोडीन युक्त नमक:	सोडियम की कम मात्रा वाले नमक:	आयोडीन और आयरन युक्त नमक:
1 टाटा नमक	1 टाटा नमक लाइट	1 टाटा नमक प्लस (आयरन+ आयोडीन)
2 आई-शक्ति	2 सफोला साल्ट प्लस	
3 उजाला		
4 रिलायंस- शुद्ध नमक,		
5 रिलायंस सेलेक्ट नमक		
6 आशीर्वाद		
7 कैच		
8 निरमा		
9 गुड हेल्थ		
10 पतंजली		
11 राजधानी		



बेहतर खरीद: निरमा

अधिकतम खुदरा मूल्य (एमआरपी) 10 रुपये प्रति किलोग्राम, सबसे सस्ता पैकेट निरमा ब्रांड ने प्रयोगशाला में सोडियम क्लोराइड और आयोडीन की मात्रा की जांच में ठीक पाया गया।



खराब खरीद: राजधानी

अधिकतम खुदरा मूल्य 16 रुपये प्रति किलोग्राम राजधानी ब्रांड प्रयोगशाला द्वारा की गई आयोडीन की जांच में फेल हो गया। इसमें सिर्फ 11.2 पीपीएम जहां मानक तौर पर यह 15 पीपीएम होना चाहिए। हालांकि यह ब्रांड सोडियम क्लोराइड की जांच में सफल रहा।

सभी ब्रांड में नमक में ढेले न बनने वाले रसायन मिलाने का दावा किया है, कैच ब्रांड को छोड़कर सभी ब्रांड में सोडियम क्लोराइड की 97 प्रतिशत मात्रा से अधिक पाई गई, जो भारतीय मानक के अनुसार जरूरी है।

आयोडीन की मात्रा के लिए, राजधानी ब्रांड इसमें विफल रहा। राजधानी ब्रांड में आयोडीन की मात्रा 11.2 पीपीएम पाई गई। भारतीय मानक अनुसार यह 15पीपीएम से कम नहीं होनी चाहिए। बाकी सभी ब्रांड में आयोडीन 15 पीपीएम से अधिक पाई गई।

अधिक नमक के सेवन के दुष्प्रभाव

उच्च रक्तचाप— भोजन में बहुत अधिक नमक लेने से शरीर में रक्त का दबाव बढ़ जाता है। इससे उच्च रक्तचाप की समस्या हो सकती है। 'सर्कुलेशन' नामक पत्रिका में प्रकाशित शोध के अनुसार हाई ब्लड प्रेशर के रोगियों को प्रतिदिन 2 या 3 ग्राम से ज्यादा नमक का सेवन नहीं करना चाहिए।

शरीर में पानी ब्लॉक करना —डाइट में अधिक नमक के सेवन से कई बार शरीर में पानी ब्लॉक हो सकता है जिससे यूरिन संबंधी समस्याएं शरीर में सृजन

पेट फूलना किडनी संबंधी समस्याएं आदि हो सकती हैं।

दिल के रोगों का खतरा —कई शोधों में प्रमाणित हो चुका है कि डाइट में अधिक नमक लेने से हाइपरटेंशन स्ट्रोक व हार्ट अटैक की आशंका बढ़ जाती है। यहां तक कि कम उम्र के लोगों को भी दिल के गंभीर रोग का यह कारण हो सकता है।

अस्थि रोग —आपके शरीर में कैल्शियम की कमी हो जाने पर यह हड्डियों के लिए घातक हो सकता है। महिलाओं की उम्र बढ़ने पर, मधुमेह और हड्डियों में बीमारियां होने का खतरा अधिक रहता है। इसके लिए खाने में नमक की मात्रा का खयाल रखना बेहद जरूरी होता है। नमक का अधिक मात्रा में सेवन ऐसे में घातक हो सकता है।

किडनी की समस्या —कैल्शियम और सोडियम की अधिक मात्रा आपके शरीर में इसका कोई प्रयोग नहीं रह जाता। यह सिर्फ आपकी किडनी पर ही इसका भार पड़ता है जो कि उसके लिए हानिकारक होता है। उच्च रक्तचाप होना और रक्त की वॉल्यूम बढ़ने से भी किडनी को नुकसान पहुंचने का खतरा बना रहता है।

आयोडीन युक्त नमक ब्रांड में सोडियम क्लोराइड प्रतिशत, आयोडीन की मात्रा, मूल्य, वजन का उल्लेख

ब्रांड	टाटा नमक	आई-शक्ति	उजाला	रिलायंस प्योर	रिलायंस सलेक्ट	
						
सोडियम क्लोराइड प्रतिशत	99.69	99.94	99.96	99.94	99.63	
आयोडीन(ppm)	32.8	33.9	30.7	30.2	43.4	
कुल वजन (कि.ग्रा.)	1	1	1	1	1	
अधिकतम खुदरा मूल्य (रु.)	16	14	14	16	16	

कम सोडियम वाले ब्रांड में नमक प्रतिशत, आयोडीन की मात्रा, कीमत, और कुल वजन

ब्रांड	टाटा साल्ट लाइट	सफोला साल्ट प्लस
		
नमक का दावा प्रतिशत में	84.40	89.73
नमक का प्रतिशत (प्रयोगशाला परीक्षण द्वारा)	87.24	89.02
आयोडीन का दावा (पीपीएम)	15 से कम नहीं	30
आयोडीन की मात्रा (पीपीएम) (प्रयोगशाला परीक्षण द्वारा)	38.1	46.6
अधिकतम खुदरा मूल्य	25	21
कुल वजन (किलोग्राम)	1	1

*सोडियम से परिवर्तित किया गया : एक ग्राम सोडियम 2.542 ग्राम नमक के बराबर होता है।

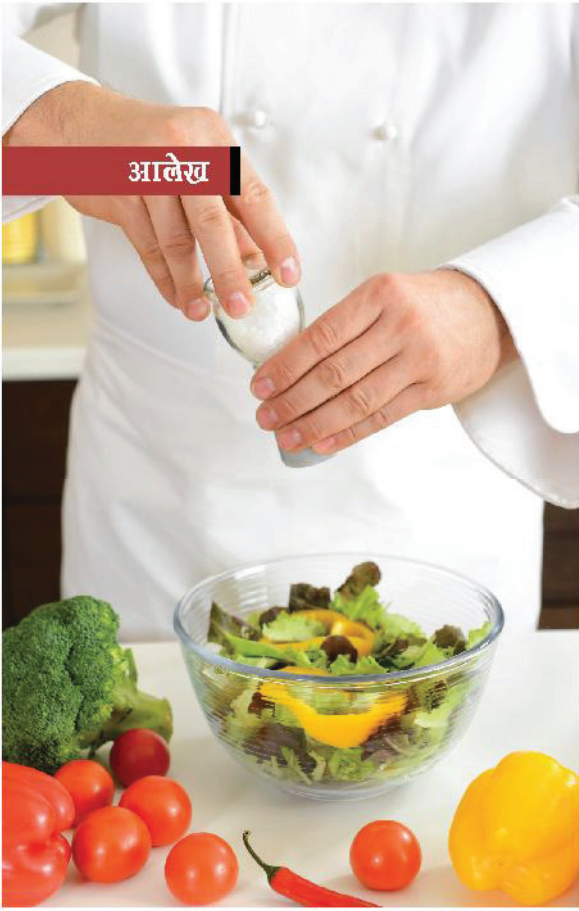
आयोडीन और आयरन युक्त नमक :

- पूरे दिल्ली-एनसीआर में टाटा साल्ट प्लस (आयरन+आयोडीन) युक्त नमक का केवल ही ब्रांड के नमक में आयरन और आयोडीन पाया गया।
- यह ब्रांड प्रयोगशाला के परीक्षण में सोडियम क्लोराइड (96.5 प्रतिशत से अधिक) और आयोडीन (16 पीपीएम से अधिक) की जांच में सफल रहा।
- लेबल पर पोषक तत्वों की जानकारी में 850 पीपीएम आयरन की मात्रा का दावा किया गया था। मानक के अनुसार 850-1100 पीपीएम होना चाहिए।
- एक किलोग्राम के पैकेट का अधिकतम खुदरा मूल्य 20 रुपये है।



आशीर्वाद	कैच	निरमा	गुड हैल्थ	पतंजली	राजधानी
					
99.12	88.39	99.89	99.39	99.49	99.96
32.8	34.9	96.3	30.7	30.7	11.2
1	0.200	1	1	1	1
16	25	10	16	12	16

नमक खाएं संभलकर आप रहेंगे स्वस्थ



दुनिया में हर चीज की अच्छाई और बुराई होती है। अब जैसे नमक को ही ले लें, हजारों साल से मनुष्य इस सस्ती प्रकृति-प्रदत्त नियामक का उपयोग करता आया है। पर आजकल व्यक्ति अपनी अनियमित दिनचर्या के कारण खराब होती सेहत का दोषी नमक को मान रहे हैं जिससे उपभोक्ताओं में भ्रम की स्थिति पैदा हो रही है कि नमक खाएं या नहीं, अति तो हर चीज की खराब होती है और नमक भी इसका अपवाद नहीं है। सच्चाई यह है कि इसकी एक संतुलित मात्रा हमारे शरीर के लिए अति आवश्यक है।

नमक का महत्व

नमक हमारे शरीर के लिये आवश्यक तत्व है जो रक्तशोधक के रूप में काम करता है, इसे नियंत्रित मात्रा में लिया जाये तो अच्छा है। अगर नमक की मात्रा उससे कम या ज्यादा हुई तो संतुलन बिगड़ जाता है और तरह-तरह के रोग शरीर पर हावी होने लगते हैं।

प्राकृतिक खनिज नमक

प्राकृतिक नमक बहुत प्रकार के होते हैं जिसमें आयोडीन, गंधक, कैल्शियम, फॉस्फोरस, क्लोरीन इसके मुख्य रूप हैं जो हमारे शरीर के लिये अत्यंत आवश्यक है। ये नमक फलों, हरी पत्तेदार सब्जियों तथा अनाज के जरिये हमारे शरीर को प्राप्त होते हैं।

प्राकृतिक खाद्य नमक की प्राप्ति के दो मुख्य साधन हैं—

1. प्राणी जन्य से प्राप्त—यह प्राकृतिक नमक हमें दूध, दही, अण्डा, मछली आदि से प्राप्त होता है।
2. वनस्पतियों से प्राप्त—यह नमक हमें वनस्पति अर्थात् फलों, अनाज, सब्जियों से मिलता है। वैसे तो दैनिक खाद्य पदार्थों से ही हमें शरीर की आवश्यकता के अनुसार नमक प्राप्त हो जाता है परंतु यह मात्रा कम होने की वजह से बाहरी नमक की जरूरत पड़ती है।

बाहरी नमक

ये नमक हमें झील, समुद्र तथा पहाड़ों से प्राप्त होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार नमक की अनेक किस्में होती हैं लेकिन आमतौर से खाने-पीने के लिए पांच प्रकार के नमक का उपयोग अधिक होता है जिनमें सांभर नमक, समुद्री नमक, काला नमक, सेंधा नमक और विड नमक मुख्य हैं।

आयोडीन युक्त नमक

आयोडीन एक प्राकृतिक तत्व है जो हमारे जीवन के लिए जरूरी है। हमारे शरीर की कुछ महत्वपूर्ण क्रियाएं आयोडीन पर निर्भर हैं। आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल आयोडीन की कमी को रोकने के लिए किया जाता है।

हमें आयोडीन कहाँ से मिलती है

आयोडीन मूलरूप से मिट्टी और पानी में होती है, इसलिए हमारी यह जरूरत आयोडीन युक्त जमीन पर उगे अनाज से पूरी होती है। जिस जमीन में आयोडीन नहीं होती वहां उगे अनाज में भी इस जरूरी तत्व का अभाव होगा।

आयोडीन की जरूरत

एक व्यक्ति को जीवनभर में एक छोटे चम्मच से भी कम आयोडीन की आवश्यकता पड़ती है। चूंकि आयोडीन शरीर में जमा नहीं रह सकता इसे दैनिक आधार पर ही लेना पड़ता है।

नमक से हमारे भोजन के जायके में तो इजाफा होता है, लेकिन बेहतर स्वास्थ्य के लिए जरूरी है कि नमक का सेवन नियंत्रित ही किया जाए। यदि बच्चा छोटी उम्र से ही नमक का अधिक सेवन करने लगता है तो बड़े होने पर भी अधिक नमक का सेवन करना चाहेगा, इसलिए माता-पिता को छोटे बच्चों के लिए कोई भी खाद्य पदार्थ खरीदते समय उसमें सोडियम की मात्रा को अवश्य देख लेना चाहिए और बच्चों के लिए स्वास्थ्यवर्धक आहार का ही चुनाव करना चाहिए। सोडियम आहार में नियमित रूप से लिये जाने वाले नमक, डिब्बाबंद आहारों और स्नैक सहित कई खाद्य पदार्थों में होता है। सोडियम का अधिक सेवन रक्तचाप को बढ़ाता है और रक्तचाप हृदय रोग का एक प्रमुख कारण है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, एक मनुष्य को अपने जीवन के विभिन्न स्तरों पर प्रतिदिन इतनी मात्रा में नमक की आवश्यकता होती है—

- 0-12 महीने- एक ग्राम से कम
- 1 से 3 साल- 2 ग्राम
- 4 से 6 साल- 3 ग्राम
- 7 से 10 साल- 4 ग्राम
- 11 साल और उससे ऊपर- 5 से 6 ग्राम

आयोडीन की कमी से समस्याएं

शरीर में आयोडीन की कमी के आम लक्षण हैं त्वचा का सूखापन, नाखूनों और बालों का टूटना, कब्ज, भारी और कर्कश आवाज़। गर्भवती महिलाओं में आयोडीन की कमी से गर्भपात, नवजात शिशुओं का वजन कम होना, शिशु का मृत पैदा होने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। आयोडीन की कमी का सबसे जाना-माना लक्षण है घेंघा इसमें गलग्रन्थि (थायरॉयड ग्लैंड) बढ़ जाती है, इसमें मामूली सी सूजन से लेकर बड़ी गिल्टी तक बन जाती है।

ऐसे रखें नमक पर नियंत्रण

- कोई भी व्यक्ति एकदम से नमक नहीं छोड़ सकता परंतु धीरे-धीरे नमक की मात्रा कम कर सकता है। जैसे- दही में नमक डालना बंद कर दें। हरी सब्जियों में प्राकृतिक नमक होता है उनमें अतिरिक्त नमक न डालें। सलाद व फलों में नमक के स्थान पर नींबू का उपयोग कर सकते हैं।
- प्रोसेस्ड फूड, डिब्बाबंद फल, मांस, मछली, खाने की बजाय ताजे फल सब्जियां खाएं, क्योंकि प्रोसेस्ड फूड को संग्रहित करने के दौरान उनमें नमक काफी मात्रा में मिलाया जाता है।
- भोजन में तेज नमक न खाएं, नमकीन स्नैक्स कम से कम खाएं, पापड़, चटनी, अचार व प्रोसेस्ड फूड भी कम मात्रा में ही खाने चाहिए।

भोजन में ऊपर से नमक न छिड़कें

नमक की अतिरिक्त मात्रा शरीर में पानी की मात्रा बढ़ाती है लेकिन नमक खाना एकदम बंद न करें वरना

निम्न रक्तचाप हो सकता है, इसलिए धीरे-धीरे नमक कम करें, हो सके तो सलाद, सूप, फल या दही में ऊपर से नमक छिड़ककर मत खाइए।

कितना नमक है जरूरी

ज्यादा नमक खाने से हाई ब्लड प्रेशर हो जाता है तो कम नमक लो ब्लड प्रेशर का कारण बन जाता है, इसलिए जरूरी है कि उचित मात्रा में नमक का सेवन किया जाए। यदि आप स्वस्थ हैं तो शरीर अतिरिक्त नमक को शरीर से बाहर निकाल देगा लेकिन समस्या तब होती है जब आपकी किडनी कमजोर हो, आप मधुमेह से पीड़ित हों या आप शरीर के आंतरिक संतुलन को ठीक रखने वाली किसी दवा का सेवन कर रहे हों तो, ऐसी सूरत में अतिरिक्त नमक शरीर से बाहर नहीं निकल पाता। इससे उच्चरक्तचाप या अन्य कोई स्वास्थ्य संबंधी शिकायत हो सकती है।

अधिक नमक के दुष्प्रभाव

अधिक नमक खाने से हाइपर टेंशन और हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, स्ट्रोक और गुर्दे की बीमारियां होने की आशंका बढ़ जाती है, पेट में एसिडिटी बढ़ सकती है, नमक में मौजूद सोडियम पानी को स्पंज की तरह आकर्षित करता है इससे भी शरीर का भार बढ़ जाता है, शरीर सूज जाता है, विशेषकर हाथ और पैर, जिसे अंग्रेजी में इडेमा कहते हैं। सेहतमंद रहने के लिए जरूरी है कि नमक का सेवन कम करें।

नोट— यदि आपको उच्च रक्तचाप तथा कोई अन्य स्वास्थ्य समस्या है जिसके कारण आप अपने आहार में नमक का इस्तेमाल कर पाने में असमर्थ हैं तो इसके विकल्प के लिए अपने डाक्टर से परामर्श करें।