

● Knowledge | पिल

## एक ग्राम नमक से शरीर में कम होता है 70 ग्राम पानी

हेल्थ रिपोर्टर » जयपुर

शरीर में नमक की मात्रा अधिक और कम होना दोनों ही खतरनाक है। अधिक नमक खाने से ब्लड प्रेशर और हार्ट डिजीज का खतरा हो सकता है। वहीं कम नमक खाने से लो बी.पी की प्रॉब्लम हो सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ) के अनुसार एक दिन में 5 ग्राम (एक टी स्पून) से अधिक नमक नहीं लेना चाहिए। 1 ग्राम नमक शरीर से करीब 70 ग्राम पानी को कम कर देता है। ज्यादा नमक कैंसर ट्यूमर को बढ़ावा देता है। ज्यादा नमक खाने से मोटापा बढ़ता है साथ ही एन्जाइम सलाइवा प्रचुर मात्रा में निकलता है जिससे भूख ज्यादा लगती है।



• **सामान्य नमक** : रिफाईंड नमक होता है जिसे काफी हाई टेम्परेचर पर तैयार किया जाता है इसलिए ज्यादातर नेचुरल मिनेरल्स खत्म हो जाते हैं। रिफाइन करने के बाद इसमें सोडियम, पोटेशियम और आयोडीन जैसे मिनेरल्स शामिल किए जाते हैं। रंग को बेहतर बनाने के लिए सोडियम बाइकार्बोनेट और डेक्स्ट्रोस मिलाया जाता है।

• **समुद्री नमक** : इसे समुद्र के पानी को वाष्पित करके बनाया जाता है इसलिए नेचुरल मिनेरल्स जैसे पोटेशियम, आयरन और जिंक मौजूद रहते हैं। सामान्य नमक की तुलना में इसे डाइट में शामिल करना ज्यादातर बेहतर है। इसका टेस्ट भी सामान्य नमक से थोड़ा अलग होता है।

• **रॉक साल्ट** : यह ज्यादातर पाकिस्तान में पाया जाता है। आयरन ऑक्साइड के कारण इसका रंग गुलाबी होता है। इसमें कैल्शियम पोटेशियम और मैग्नीशियम पाया जाता है। दूसरे नमक के मुकाबले इसमें सोडियम की मात्रा थोड़ी कम होती है। रिफाईंड साल्ट की तुलना में ये ज्यादा बेहतर है। इसे लाहौरी नमक भी कहते हैं।

### ब्लड प्रेशर को करता है कंट्रोल

नमक शरीर के लिए बेहद जरूरी है। इसमें 40% सोडियम और 60% क्लोराइड होता है। ये दोनों तत्व शरीर के लिए जरूरी हैं। मसल्स, नर्व और ब्लड प्रेशर को मॉटेन करने के लिए सोडियम होना जरूरी है।

### ज्यादा नमक खाने से हो सकते हैं अल्सर

शरीर में पानी की कमी होना, कुछ अंगों में पानी इकट्ठा होने से शरीर में सूजन होना जिसे वाटर रिटेंशन भी कहते हैं। इसके अलावा किडनी स्टोन, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट डिजीज, पेट में अल्सर होने के साथ धमनियां क्षतिग्रस्त हो सकती हैं। इसके अलावा आंख त्वचा में एलर्जी का खतरा भी रहता है।