طرز تهیه نمک

به رغم توجه بسیاری از کشورها به این ماده ی حیاتی در طول تاریخ، که گاهی منجر به بروز جنگ بین آنها می شد، قبلا در کشور ما توجه اندکی به این عنصر مهم حیاتی شده است.

سنگ نمک

قبل از احداث کارخانه‌های تصفیه ی نمک، نمک خوراکی در کارگاه‌های سنتی به این شکل تولید می شد که به سنگ نمک استخراج شده از معدن، پس از آسیاب شدن و سرند کردن، یُد اضافه گشته و در کیسه‌های نایلونی زرد رنگ روانه ی بازار مصرف می شد.

این نوع نمک، به علت آنکه هیچ گونه عمل تصفیه ای روی آن انجام نمی گیرد، غیر استاندارد بوده و مصرف خوراکی آن در درازمدت عوارض نامطلوبی ایجاد می نماید و بایستی از مصرف آن جدا خودداری شود.

روش مکانیزه ی تصفیه نمک

روش تولید در کارخانه‌های تصفیه ی نمک شامل مراحل زیر است:

۱- آسیاب کردن سنگ نمک (یا استفاده ی مستقیم از نمک تبخیری) و انحلال آن در آب خالص و تهیه ی محلول اشباع آب نمک.

۲- اضافه کردن مواد شیمیایی برای رسوب کامل کلسیم و منیزیم و خارج نمودن مواد نامحلول.

۳- عبور محلول آب نمک از فیلترهای شنی برای حذف ذرات ریزتر از ۳۰میکرون.

۴- تبخیر محلول اشباع نمک و تولید بلورهای (کریستال‌ها) خالص نمک و جداسازی آنها توسط سانتریفوژ.

۵- شست وشوی نهایی بلورهای نمک در سانتریفوژ و اضافه کردن یُد به آن.

۶- خشک کردن کریستال‌های نمک در خشک کن با استفاده از هوای گرم و انتقال نمک به سیلوهای ذخیره.

۷- بسته بندی نمک با دستگاه‌های تمام اتوماتیک.

همان‌گونه که دیده می شود در این روش علاوه بر افزایش میزان خلوص تا حداقل ۹۹/۵درصد، تمام ناخالصی‌های محلول و نامحلول نمک حذف می شوند و نیز به علت دمای بالای مورد استفاده، آلودگی‌های میکروبی(که در صنایع غذایی از اهمیت بالایی برخوردار است) از بین می روند.

یُد دار کردن نمک

بسیاری از مواد غذایی به طور معمول در رژیم غذایی مردم کشورمان کم است. یُد از جمله ی این مواد است که هرچند بدن به مقدار زیاد آن احتیاج ندارد، اما کمبود آن هم مشکلات زیادی را به دنبال دارد.

اختلالات ناشی از کمبود یُد، بیش از یک میلیارد نفر از مردم جهان و از جمله ایران را در معرض خطر قرار داده است. بررسی‌های به عمل آمده نشان می دهد که نمک، ایده‌آل ترین وسیله برای افزایش یُد است، زیرا تنها ماده ی غذایی است که در دسترس عموم مردم است و در بیشتر جوامع روستایی ممکن است تنها کالایی باشد که از خارج به آنها می رسد.

روش‌های افزایش یُد به نمک ساده و قابل اجراست، به خصوص وقتی نمک برای مصرف تصفیه می شود، یُد افزایی تاثیر بسیار ناچیزی در قیمت آن خواهد داشت. برای اضافه کردن یُد به نمک از ترکیبات یُدور یا یُدات پتاسیم و به میزان ۳۰ تا۵۰ گاما (میلی گرم در کیلوگرم) استفاده می شود.

اضافه کردن یُد به نمک تاثیر بسیار زیادی در ریشه کنی بیماری گواتر در بین مردم ایران داشته است.

به رغم توجه بسیاری از کشورها به این ماده ی حیاتی در طول تاریخ، که گاهی منجر به بروز جنگ بین آنها می شد، قبلا در کشور ما توجه اندکی به این عنصر مهم حیاتی شده است.

خواص نمک ,خواص دارویی نمک ,فواید نمک

خواص نمک ,خواص دارویی نمک ,فواید نمک ,خاصیت نمک ,نمک در طب سنتی ,فواید درمانی نمک ,مضرات نمک ,فوائد نمک , نمک ,طب سنتی ,خواص سبزیجات , خواص میوه جات , خواص نمک در طب سنتی ,فواید نمک در طب سنتی ,ادو

قبل از احداث کارخانه‌های تصفیه ی نمک، نمک خوراکی در کارگاه‌های سنتی به این شکل تولید می شد که به سنگ نمک استخراج شده از معدن، پس از آسیاب شدن و سرند کردن، یُد اضافه گشته و در کیسه‌های نایلونی زرد رنگ روانه ی بازار مصرف می شد.

این نوع نمک، به علت آنکه هیچ گونه عمل تصفیه ای روی آن انجام نمی گیرد، غیر استاندارد بوده و مصرف خوراکی آن در درازمدت عوارض نامطلوبی ایجاد می نماید و بایستی از مصرف آن جدا خودداری شود.

روش مکانیزه ی تصفیه نمک

روش تولید در کارخانه‌های تصفیه ی نمک شامل مراحل زیر است:

۱- آسیاب کردن سنگ نمک (یا استفاده ی مستقیم از نمک تبخیری) و انحلال آن در آب خالص و تهیه ی محلول اشباع آب نمک.

۲- اضافه کردن مواد شیمیایی برای رسوب کامل کلسیم و منیزیم و خارج نمودن مواد نامحلول.

۳- عبور محلول آب نمک از فیلترهای شنی برای حذف ذرات ریزتر از ۳۰میکرون.

۴- تبخیر محلول اشباع نمک و تولید بلورهای (کریستال‌ها) خالص نمک و جداسازی آنها توسط سانتریفوژ.

۵- شست وشوی نهایی بلورهای نمک در سانتریفوژ و اضافه کردن یُد به آن.

۶- خشک کردن کریستال‌های نمک در خشک کن با استفاده از هوای گرم و انتقال نمک به سیلوهای ذخیره.

۷- بسته بندی نمک با دستگاه‌های تمام اتوماتیک.

همان‌گونه که دیده می شود در این روش علاوه بر افزایش میزان خلوص تا حداقل ۹۹/۵درصد، تمام ناخالصی‌های محلول و نامحلول نمک حذف می شوند و نیز به علت دمای بالای مورد استفاده، آلودگی‌های میکروبی(که در صنایع غذایی از اهمیت بالایی برخوردار است) از بین می روند.

یُد دار کردن نمک

بسیاری از مواد غذایی به طور معمول در رژیم غذایی مردم کشورمان کم است. یُد از جمله ی این مواد است که هرچند بدن به مقدار زیاد آن احتیاج ندارد، اما کمبود آن هم مشکلات زیادی را به دنبال دارد.

اختلالات ناشی از کمبود یُد، بیش از یک میلیارد نفر از مردم جهان و از جمله ایران را در معرض خطر قرار داده است. بررسی‌های به عمل آمده نشان می دهد که نمک، ایده‌آل ترین وسیله برای افزایش یُد است، زیرا تنها ماده ی غذایی است که در دسترس عموم مردم است و در بیشتر جوامع روستایی ممکن است تنها کالایی باشد که از خارج به آنها می رسد.

روش‌های افزایش یُد به نمک ساده و قابل اجراست، به خصوص وقتی نمک برای مصرف تصفیه می شود، یُد افزایی تاثیر بسیار ناچیزی در قیمت آن خواهد داشت. برای اضافه کردن یُد به نمک از ترکیبات یُدور یا یُدات پتاسیم و به میزان ۳۰ تا ۵۰ گاما (میلی گرم در کیلوگرم) استفاده می شود.

اضافه کردن یُد به نمک تاثیر بسیار زیادی در ریشه کنی بیماری گواتر در بین مردم ایران داشته است.

مصرف نمک در ایران

مصرف نمک در ایران به طور متوسط ۱۵گرم در روز به ازای هر نفر است که از این مقدار ۶ -۴ گرم از طریق نان و مواد غذایی فرآیند شده، و حدود ۱۱- ۹ گرم آن از طریق غذای سفره و آشپزخانه به بدن می رسد. این مقدار در مقایسه با استانداردهای جهانی رقم بالایی است.

متخصصین بهداشت و سلامت مصرف متوسط ۵ گرم نمک در روز را برای هر نفر توصیه می کنند.

یکی از علل مصرف بالای نمک در کشور ما، همگانی نشدن مصرف نمک تصفیه شده ی خالص است، زیرا نمک های موجود در بازار اغلب تصفیه نشده و دارای ناخالصی‌های فراوان هستند که این ناخالصی‌ها عمدتا باعث پنهان کردن شوری نمک می شوند.

کسانی که هم‌اکنون برای مصارف غذایی خود، نمک تصفیه شده ی خالص را به جای تصفیه نشده مصرف می کنند، اذعان دارند که مصرف نمک آنها(به علت شوری بیشتر نمک تصفیه شده) به حدود دو سوم کاهش یافته است.

استاندارد ملی نمک طعام

اولین استاندارد نمک طعام در سال ۱۳۴۴ توسط موسسه ی استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران تدوین شد. این استاندارد تا کنون سه بار مورد تجدید نظر قرار گرفته است که بار سوم آن در تاریخ ۳۰ فروردین ۱۳۸۵بود.

نمک خوراکی مشمول استانداردهای اجباری بوده و حداقل خلوص آن در این استاندارد ۹۹/۲درصد است.

ویژگی هایی که در یک نمک خوب، مد نظر قرار می گیرد، عبارتند از:

- ویژگی های فیزیکی مثل وضعیت ظاهری ، طعم و بو، مواد خارجی و اندازه ی ذرات.

- ویژگی های شیمیایی که شامل خلوص، مواد نامحلول در آب ، سولفات محلول در آب ، رطوبت و میزان ید.

منابع طبیعی نمک

نمک طعام به صورت جامد در معادن و ذخایر زیرزمینی یا محلول در آب دریا وجود دارد.

در ایران، معادن نمک در نواحی مختلف کشور دیده می شود که اغلب به شکل کوه های نمکی هستند و گاهی رگه های ضخیم نمک در آنها به چند کیلومتر می رسد.

چند نکته کاربردی برای مصرف نمک:

۱- از نمک های تصفیه شده و دارای مُهر استاندارد استفاده کنید.

۲- نمک مورد مصرف را در ظروف سربسته، خشک و تمیز نگهداری کنید.

۳- اگر دچار فشار خون بالا هستید و یا زمینه ی این بیماری در خانواده و خویشاوندان شما وجود دارد، باید میزان نمک طعام رژیم غذایی خود را کاهش دهید.