

به نام خدا



شبکه بهداشتی درمانی پژوهشی کوثر

از ید و نمک ید دار بیشتر بدانیم



تهیه و تنظیم:

زهرا شمس کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

❖ نگهداری نمک یددار :

- نمک ید دار را در ظرف در بسته، دور از نور ، حرارت و رطوبت نگهداری کنید.
- نمک ید دار را در ظروف تیره و یا با پوشش مات و کدر نگهداری کنید.
- نمک ید دار را در انتهای پخت غذا اضافه نمائید .
- از مصرف نمک اضافه پرهیز کنید .
- اگر در هر صورت از نمک دان سر سفره استفاده می کنید نمکدان سر سفره را از نوع تیره و با در قابل باز و بسته شدن انتخاب کنید .

نمک و غذاهای شور باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد. مصرف بالای نمک عوارضی از جمله پوکی استخوان، فشار خون بالا ، سکت قلبی ، سرطان معده ، آسم و احتباس مایعات بدن را ایجاد می کند.



- نمک هایی که به صورت فله ای یا در بسته بندی های غیر استاندارد در مغازه ها به فروش میرود تقلبی است و باید از خرید آنها جدا خودداری کنیم.



- نمک های غیر تصفیه ناخالصی هایی دارد که مصرف آن در دراز مدت باعث ایجاد بیماری های گوارشی ، کلیوی و حتی برخی از سرطان ها می شود. بنابراین باید از فروشگاه ها نمک ید دار از نوع "تصفیه شده " خریداری کنیم.
- نمک دریا یا نمک سنگ فاقد ید بوده و دارای مواد سمی نیز می باشد . بنابراین از خرید و یا مصرف آنها خودداری نمائید.



❖ ید و اهمیت آن :

ید یک ماده مغذی ضروری برای زندگی است که باید به طور روزانه مصرف شود. مهمترین نقش ید در بدن شرکت در ساختمان هورمون های تیروئیدی در رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی و سوخت و ساز تاثیر می گذارد.

❖ نیاز بدن به ید چقدر است ؟

هر فرد سالم روزانه به ۱۵۰ میکروگرم (به اندازه سر سوزن) ید نیاز دارد. اگر هر روز ید مورد نیاز بدن تامین شود، نیاز بدن انسان به ید در روز، به اندازه یک قاشق چای خوری (معادل ۵ گرم) خواهد بود.

❖ کمبود ید چه عواقبی دارد ؟

اگر ید به اندازه مورد نیاز به صورت روزانه به بدن نرسد، فرد دچار کمبود ید می شود. کمبود ید در سنین مختلف پیامدهای گوناگونی دارد :

– کمبود ید در دوران بارداری سبب سقط جنین، زایمان زودرس، تولد نوزاد مرده، اختلال رشد مغزی جنین، تولد نوزاد با عقب ماندگی ذهنی، جسمی، کوری و لالی میشود.

– کمبود ید در دوران کودکی سبب کاهش بهره ی هوشی و عقب ماندگی ذهنی، تاخیر و یا توقف رشد، ناتوانی جسمی، کم کاری تیروئید، اختلالات عضلانی، تکلم، شنوایی و تاخیر رشد در اندام حرکتی میشود.

– خستگی زودرس و کاهش کارایی از دیگر پیامدهای کمبود ید است .

کمبود ید در کودکان تا ۱۳/۵ امتیاز بهره هوشی آنان را کاهش میدهد.

❖ منابع غذایی ید کدامند ؟

- بهترین منابع غذایی ید غذاهای دریایی هستند، اما به علت مصرف کم آنها در رژیم غذایی ایرانی معمولاً ید مورد نیاز بدن تامین نمیشود. از آنجایی که خاک بسیاری از مناطق جهان حاوی مقادیر کافی ید نمی باشد، لذا محصولات کشاورزی، فرآورده های دامی و در نتیجه غذاهایی که به این منابع وابسته هستند نیز مقدار کافی ید نخواهند داشت.
- ماهی بخصوص ماهی آب شور، شیر و فرآورده های آن، تخم مرغ، غلات، حبوبات و میوه ها به شرط آنکه در خاک حاوی ید پرورش یافته باشند جزء مواد غذایی حاوی ید هستند.



❖ سایر راه های پیشگیری از کمبود ید

کدامند ؟

برای اطمینان از دریافت کافی ید و مبارزه با کمبود ید لازم است مقدار کمی از این عنصر را به یک ماده غذایی مورد استفاده روزانه ی همه مردم اضافه نمود. بهترین ماده غذایی برای اضافه کردن ید به آن نمک خوراکی تصفیه شده است . در کشور **40 PPM** ید به هر گرم نمک اضافه میشود تا ید مورد نیاز افراد جامعه ما تامین شود.

❖ در خرید نمک به نکات زیر توجه

کنیم :

- حتما در هنگام خرید نمک دقت کنیم که بر روی بسته بندی عنوان "نمک خوراکی تصفیه شده یددار" درج شده باشد. همچنین بر روی بسته نمک باید شماره پروانه ساخت یا کد بهداشتی تاریخ تولید و انقضا نوشته شده باشد.



