



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ساوه  
معاونت بهداشتی  
بهبود تغذیه و واحد آموزش و ارتقاء سلامت

# اهمیت ید



است. علاوه بر ناخالصی، میزان ید آن کم یا حتی فاقد آن است که نیاز روزانه بدن به ید را تامین نمی‌کند. هر چند نمک دریا حاوی مواد معدنی از جمله فلوئور و پتاسیم است اما با توجه به این که در مصرف مقادیر زیاد آن، این املاح تامین می‌شوند، این ویژگی نمک دریا بسیار کم اهمیت بوده و ارزش کاربری ندارد. در صورتی نمک دریا می‌تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت گرفته باشد.

**نمک تصفیه شده یددار را جایگزین نمک معمولی کنیم**



ضایعات خارج شده از نمک در عملیات تصفیه



نمک تصفیه شده یددار



سنگ نمک طبیعی



نمک غیر تصفیه

نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

## مضرات نمک تصفیه نشده

نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود. همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک‌ها توجه کنید. دقت کنید که عبارت «نمک یددار تصفیه شده» بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «صادراتی صنعتی» خودداری کنید. نمک و غذاهای شور باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز تنها از نوع تصفیه شده یددار باشد.

## مضرات مصرف نمک دریا

در حال حاضر مصرف نمک دریا از سوی افراد غیرکارشناس به مردم توصیه می‌شود.

نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می‌شود. این نمک، تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان‌زایی آنها به اثبات رسیده



## اختلالات ناشی از کمبود ید

### در دوران بارداری

سقط جنین، زایمان زودرس و تولد نوزاد مرده.

### در دوران کودکی

عقب ماندگی ذهنی، تأخیر رشد اندامهای حرکتی؛ نارسایی یا توقف رشد بدنی، ناتوانی جسمی، اختلالات عضلانی، فلج، اختلال تکلم، اختلال شنوایی و کم کاری تیروئید.

### در نوجوانی

گواتر، کم کاری تیروئید، عقب ماندگی جسمی و روانی

### در بالغین

گواتر، خستگی، زود رس و کاهش کارایی

### منابع غذایی ید

ید به طور طبیعی در خاک و آب وجود دارد. اما وقتی خاک منطقه ای فاقد ید است محصولات به دست آمده نیز از نظر این ماده مغذی اساسی کمبود دارند. بهترین منابع غذایی تأمین کننده ید غذاهای دریایی هستند.



### ید چیست؟

تا کنون کمبود هیچ ماده غذایی را در جهان مانند ید فاجه آمیز نخوانده اند.

ید یکی از ریز مغذیهای اساسی است که در تولید هورمون تیروئید نقش مهمی دارد، این هورمون در سلامت و اعمال حیاتی انسان در دوران جنینی، کودکی و بلوغ سهم به سزایی دارد، حیاتی ترین نقش ید شرکت در ساختمان هورمونهای تیروئید می باشد. این هورمونها برای تکامل و عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی و برای حفظ دمای بدن و انرژی ضروری اند.

کمبود ید سبب بروز اختلال های وسیعی می شود که مهمترین آنها اثر مخرب بر توانایی هایی ذهنی و جسمی افراد جامعه و بخصوص کودکان و نوجوانان است.

بدون شك کمبود ید مهمترین عامل عقب افتادگی رشد ذهنی بشر است که البته قابل پیشگیری است.

اما به علت کمی مصرف در رژیم غذایی معمول، سهم کمی در تأمین ید مورد نیاز دارند. ماهی آب شور بیش از ماهی آب ساده ید را در بافتهای خود جمع می کنند. قدیمی ترین، مناسب ترین و کم خرج ترین روش پیشگیری و مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید مصرف نمک یددار تصفیه شده است.

### نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟

• نمک تصفیه نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است. نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد.

نمک های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند. نگهداری و ذخیره کردن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یک سال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود.

برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ،

