

مطالبی که در مورد نمک یددار تصفیه باید بدانیم

- مصرف زیاد نمک یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز پرفشاری خون و ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی است.
در برنامه غذایی روزانه از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنیم -
- نمکهای تصفیه نشده حاوی ناخالصی هایی مانند سولفات کلسیم یا گچ و فلزات سنگین مانند سرب ، جیوه ، آرسنیک و کادمیوم می باشد که سلامتی انسان را به خطر می اندازد
- وجود ناخالصی در نمک تصفیه نشده علاوه بر ایجاد عوارض نامطلوب باعث کاهش شوری نمک شده و در نتیجه افزایش مصرف نمک را به دنبال خواهد داشت
- برای پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی و عروقی و افزایش فشارخون مصرف نمک را کاهش دهید و به میزان کم از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنید
- نمکهای تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتری حفظ -
..می نماید
- نمک یددار را نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید و یا رطوبت قرار دهید. زیرا ید خود را از دست می دهد
- بهتر است نمک یددار در ظروف بدون منفذ پلاستیکی ، چوبی ، سفالی یا شیشه ای رنگی با سرپوش محکم -
نگهداری شود
- در هنگام خرید نمک به تاریخ مصرف و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و عبارت یددار تصفیه شده (-
تبلور مجدد) بر روی بسته بندی نمک دقت کنید