



پیام های بهداشتی در خصوص نمک یددار تصفیه

- 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.

گروه تخصصی تغذیه ، بهداشت و تنظیم خانواده