

چرا باید نمک بد دار تصفیه شده استفاده کنیم؟

ید یک عنصر طبیعی مورد نیاز برای بدن است که باید از طریق برنامه غذایی روزانه تامین شود. کمبود ید باعث بزرگی غده تیروئید می گردد. بزرگی غده تیروئید را گواتر می نامند.

مقدار ید مورد نیاز یک فرد بالغ به طور متوسط ۱۵۰ میکروگرم در روز است (یک مقدار جزئی که می تواند به اندازه سر سوزن باشد) و مقدار مورد نیاز ید در تمام طول عمر متوسط انسان یک قاشق چایخوری است. ولیکن کمبود آن ، صدمات غیر قابل جبرانی را در انسان ایجاد می کند .

اختلال در رشد مغزی و جسمی، کم شنوایی، لالی، لوچی چشم، کاهش بهره هوشی کودکان، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی از عوارض کمبود ید است.

اختلالات ناشی از کمبود ید به عنوان مهم ترین عامل قابل پیشگیری معلولیت های ذهنی در جهان شناخته شده است. اکثر اختلالاتی که در اثر کمبود ید به وجود می آیند دائمی و غیر قابل برگشت هستند.

دست اندرکاران سلامت جامعه معتقدند برای این که با مشکل اختلالات ناشی از کمبود ید مواجه نشویم **نمک یددار تصفیه شده** را در برنامه غذایی روزانه خود مصرف کنیم . هر چند برای پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی و افزایش فشارخون، مصرف کم نمک توصیه شده است اما همان مقدار کم باید از نمک یددار باشد تا ید مورد نیاز بدن تامین و نمک مصرفی نیز حتما از نوع **تصفیه شده** انتخاب شود تا عوارض احتمالی ناشی از وجود ناخالصی ها در نمک را از میان بردارد.

نمک ید دار تصفیه شده چگونه نمکی است؟

رنگ ظاهری **نمک ید دار تصفیه شده** ، سفید شفاف تا مات است و شور مزه و عاری از هر گونه بوی خارجی است. دارای دانه های بلوری و مکعبی شکل می باشد و به راحتی از نمکدان خارج می شود و در شرایط مساعد نگهداری دانه های نمک تصفیه شده به هم نمی چسبند.

مصرف نمک غیر تصفیه چه ضررهایی دارد ؟

- در نمک هایی که تصفیه نیستند مواد نامحلول مانند شن، ماسه، خاک، گچ و مواد آلوده کننده و مواد محلول سختی مانند کلسیم و منیزیم، فلزات سنگین مثل سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم وجود دارد. - این ناخالصی ها می توانند عوارض نامطلوبی در دستگاه گوارشی، کبد، کلیه و ریه ها ایجاد کنند و حتی منجر به بروز مسمومیت شوند. اختلال در جذب ریز مغذی هایی مانند آهن و روی از مضرات دیگر ناخالصی های نمک های خوراکی است. مصرف نمک های تصفیه نشده همچنین یکی از عوامل تشدید کننده سرطان محسوب می شود
وجود ناخالصی ها در نمک علاوه بر ایجاد عوارض نامطلوب ، باعث کاهش شوری نمک شده و در نتیجه افزایش مصرف نمک را به دنبال دارد.

نمک ید دار تصفیه شده را چگونه نگهداری کنیم ؟

- **نمک یددار تصفیه شده** را نباید در معرض نور مستقیم خورشید و یا رطوبت قرار داد ، چون ید آن از بین می رود
- **نمک یددار تصفیه شده** را باید در ظروف بدون منفذ پلاستیکی ، چوبی ، سفالی و یا ظرف شیشه ای رنگی که نور از آن عبور نمی کند نگهداری کرد.
- ظرفی که در آن **نمک یددار تصفیه شده** نگهداری می شود باید همیشه در بسته باشد. چون اگر نمک یددار در معرض هوا قرار گیرد، ید آن از بین می رود.
- ذخیره کردن نمک به مدت طولانی باعث کاهش میزان ید آن می شود. سعی کنید **نمک یددار تصفیه شده** را حداکثر تا ۶ ماه پس از خرید مصرف کنید.
- در هنگام طبخ غذا، در اواخر پخت، **نمک یددار تصفیه شده** را به آن اضافه کنید تا مقدار بیشتری ید در غذا باقی بماند.
- همواره باید به تاریخ تولید و انقضای نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت **نمک ید دار تصفیه شده** بر روی بسته بندی نمک دقت نمود.

واحد بهداشت خانواده

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پاکدشت