



معاونت بهداشتی

## نمک دریا مصرف نکنید

نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می شود. این نمک تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان زایی آن ها به اثبات رسیده است. علاوه بر ناخالصی، نمک دریا دارای میزان کم ید و یا حتی فاقد ید است که نیاز روزانه به ید را تامین نمی کند.

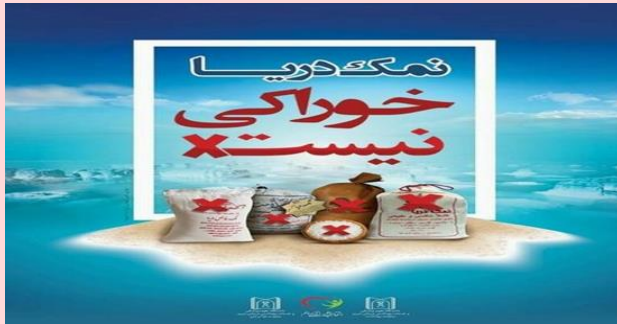
### \*ناخالصی های نمک:

- نمک، چه به صورت استخراج شده از معادن سنگ نمک و چه استخراج شده از آب دریا، دارای ناخالصی های فراوانی می باشد که از جمله به موارد زیر می توان اشاره داشت:
- عمده ترین ناخالصی نمک، سولفات کلسیم یا گچ است که به دلیل رنگ سفید آن، قابل تشخیص از نمک نمی باشد.
- ناخالصی دیگری که مانند گچ در آب نامحلول است، ولی قابل تشخیص می باشد، گل و لای همراه آن است که باعث تیرگی رنگ نمک می شود.
- از ناخالصی های دیگر نمک که مقدارشان ناچیز، ولی عوارض نامطلوبشان بسیار شدید است، باید به فلزات سنگین نظیر سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک و غیره اشاره نمود که تدریجا در بدن تجمع یافته و موجب بروز مسمومیت هایی شدید و کشنده می شوند.
- مصرف نمک های غیراستاندارد نه تنها سلامت افراد را به خطر می اندازد بلکه موجب برگشت مشکل گواتر، تولد نوزادان با ناهنجاری های مادرزادی و بسیاری پیامدهای زیانبار بهداشتی خواهد بود.

### \*هشدارها:

- استفاده از نمک های صنعتی ، صادراتی و یا نمک دریا برای مصارف خوراکی ممنوع است.
- نمک های صنعتی ، صادراتی و سنگ نمک فاقد ید بوده و برای مصارف خوراکی حتی خیساندن برنج توصیه نمی شود.

- سنگ نمک علاوه بر اینکه فاقد ید است ، به دلیل انواع ناخالصی ها و آلودگی ها برای مصارف خوراکی نباید مصرف شود.



### \*چند توصیه در مورد نمک تصفیه شده یدار:

- نمک خوراکی باید از نوع تصفیه شده و یددار باشد.
- همه افراد خانواده اعم از کودک و بزرگسال باید نمک تصفیه شده یددار و به مقدار کم مصرف کنند.
- نمک های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.
- همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت بر روی بسته بندی نمک ها توجه نمایید.
- برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف دربسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد.
- جهت اضافه کردن نمک یددار تصفیه شده به غذا در زمان طبخ، نمک را باید در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

**نمک و غذاهای شور باید به مقدار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد**

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

منبع : دستورالعمل ها و منابع آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

آدرس:رشت، خیابان ازادگان، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان. تلفن:

۳۳۳۲۵۰۷۳