

پیام های آموزشی - اهمیت مصرف نمک یددار تصفیه شده

- ✓ فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.
- ✓ نمک دریا مصرف نکنید. نمک دریا دارای ناخالصی هایی است که خطر سرطان زایی دارد.
- ✓ مصرف نمک دریا باعث بروز بیماری های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می شود.
- ✓ برای حفظ ید در نمک، نمک یددار تصفیه شده را باید در ظروف دور از نور و رطوبت و در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد.
- ✓ حیاتی ترین نقش ید در بدن، شرکت در ساختمان هورمون های تیروئیدی می باشد که در رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی و سوخت و ساز تاثیر می گذارند.
- ✓ کمبود ید موجب اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی، خستگی و کاهش کارایی جسمی و کاهش بهره هوشی تا ۱۳/۵ امتیاز می شود.
- ✓ کمبود ید می تواند سبب بروز کم کاری تیروئید و بیماری گواتر شود.
- ✓ نمک را به مقدار کم و از نوع تصفیه شده یددار استفاده کنید.
- ✓ استفاده از نمک های صنعتی و نمک دریا ممنوع است.
- ✓ مصرف نمک را کاهش دهید؛ مقدار کم نمک مصرفی تان نیز از نوع یددار تصفیه شده باشد.
- ✓ کمبود ید موجب افزایش خطر سقط جنین در مادران باردار می شود.
- ✓ نمک های صنعتی، صادراتی و سنگ نمک فاقد ید هستند و برای مصارف خوراکی و حتی خیساندن برنج نیز توصیه نمی شوند؛ بنابراین همیشه از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنید.
- ✓ مصرف نمک زیاد و غذاهای شور موجب ابتلا به فشارخون بالا، بیماری های قلبی عروقی، سرطان معده و پوکی استخوان می شود.
- ✓ نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود. بنابراین نمک ید دار را برای مصارف کوتاه مدت تهیه نمایید.
- ✓ سنگ نمک علاوه بر اینکه فاقد ید است، به دلیل انواع ناخالصی ها و آلودگی ها نباید مورد مصرف خوراکی قرار گیرد.
- ✓ همه افراد خانواده، از کودک و بزرگسال، باید نمک تصفیه شده یددار مصرف کنند.

منبع: دستورالعمل ها و منابع آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان