

## چرا باید نمک ید دار تصفیه مصرف کنیم؟

### ید چیست ؟

ید به عنوان یکی از ریزمغذی‌های مهم در حفظ سلامت بدن شناخته می‌شود. عنصری که کمبود آن در بدن عوارض زیادی در پی دارد.



### نقش ید در بدن

ید یکی از عناصر ضروری برای ساخت هورمون‌های تیروئیدی T3 (تری یدو تیرونین) و T4 (تیروکسین) و نقش مهمی در تکامل جسمی و شناختی افراد ایفا می‌کند.

هورمون‌های تیروئید در پدیده‌های مهمی چون رشد و تکامل جسمی و عصبی، سوخت و ساز مواد غذایی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی، عملکرد طبیعی مغز و سلول‌های بدن نقش موثری دارد.

### عوارض کمبود ید

کمبود ید در دراز مدت می‌تواند باعث کاهش عملکرد تیروئید و در نهایت اختلالات ناشی از کمبود ید (IDD) شود. این اختلالات، مجموعه‌ای از نقص‌ها و اختلالات رشدی و مغزی هستند که به دلیل نقش گسترده هورمون‌های تیروئیدی در بدن در دوره‌های مختلف زندگی، منجر به عوارض متفاوتی به شرح زیر است:

گواتر و کم‌کاری تیروئید

افزایش خطر سقط جنین در مادران باردار و افزایش مرگ و میر نوزادی

اختلال رشد مغز جنین، تولد نوزاد مبتلا به عقب ماندگی شدید جسمی و مغزی و کریتینیسم

ناشنوایی و اختلال در تکلم

کوتاه قدی و کاهش رشد کودکان

کاهش بهره‌وشی، اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی

خستگی و کاهش کارایی

### منابع غذایی ید

مهمترین منبع طبیعی ید مواد غذایی دریایی مثل جلبک دریایی، میگو، صدف و ماهی آب شور هستند، اما به علت کمی مصرف در رژیم غذایی معمول، سهم کمی در تأمین ید مورد نیاز دارند.

گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب ید هستند، اما مواد غذایی که دور از دریا رشد می‌کنند و ماهی آب‌های شیرین، ید کمی دارند.

ید موجود در گیاهان برخلاف سایر مواد معدنی به مقدار ید خاکی بستگی دارد که گیاه در آن رشد کرده است. در کشور ما آب و خاک فاقد ید هستند، بنابراین هیچ کدام از محصولات غذایی قادر به تأمین ید مورد نیاز بدن نیستند. به دلیل میزان ید پایین موجود در مواد غذایی در مقایسه با میزان ید مورد نیاز روزانه بدن، مطمئن‌ترین راه برای تأمین ید کافی در کشور، استفاده از نمک یددار تصفیه شده است.

### نمک یددار تصفیه شده چیست ؟

نمک تصفیه شده نمکی است که ناخالصی‌های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی‌های محلول مانند آهنک، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده است. نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد.

### عوارض مصرف نمک تصفیه نشده

نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود.

### شرایط نگهداری نمک یددار تصفیه شده

برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف دربسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.