



معاونت بهداشتی

چرا باید فقط از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنیم؟

ید چیست؟

ید یک ماده مغذی ضروری است که باید از طریق مواد غذایی به بدن برسد. بدن انسان برای انجام برخی از واکنش های حیاتی خود نیاز به ید دارد که باید به طور مداوم در اختیارش قرار گیرد و باید به طور روزانه مصرف شود.

ید چه نقشی در بدن دارد؟

ید برای رشد و تکامل طبیعی و عملکرد مغز و جسم ضروری است. این ماده غذایی برای رشد و نمو فرد، حتی قبل از تولد، نیز مورد نیاز می باشد. حیاتی ترین نقش ید در بدن، شرکت در ساختمان هورمون های تیروئیدی می باشد که این هورمون ها 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 چه عوارضی به دنبال دارد؟

وقتی ید به اندازه کافی به بدن نرسد، غده تیروئید نمی تواند به اندازه کافی هورمون بسازد. شایع ترین علامتی که میان مردم به عنوان کمبود ید شهرت دارد، بزرگ شدن تدریجی غده تیروئید و بروز بیماری غم‌باد یا گواتر است اما بسیاری از اثرات کمبود ید در کاهش فعالیت مغزی است که ممکن است ظاهرا نمایان نباشد. از عوارض دیگر کمبود ید می توان به ناهنجاری های مادرزادی، عقب ماندگی رشد، کری و لالی، سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کاهش ضریب هوشی، اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی، خستگی و کاهش کارایی و تضعیف سیستم ایمنی بدن را اشاره کرد.

کمبود ید و عقب افتادگی اجتماعی و اقتصادی: فقر ید بر توسعه اقتصادی جامعه اثر منفی می گذارد. از طرفی به علت کند ذهنی و ضعف قوای جسمانی، آموزش پذیری مردم منطقه مشکل و بالطبع با تحرک کمتر بازده کاری آنان نقصان یافته و همچنین تعداد معلولین این جامعه که برای انجام کارهای خود وابسته و سربار دیگران هستند بیشتر شده و به این ترتیب بهره مندی جامعه از منابع کاهش خواهد یافت. از طرف دیگر در بسیاری از این نقاط که کشاورزی مهمترین فعالیت اقتصادی است، حیوانات نیز به دلیل فقر ید، همان مشکلات مردم منطقه را دارند، جثه آنها کوچکتر شده، گوشت، تخم مرغ و پشم کمتری تولید می کنند. تعداد سقط دام ها افزایش یافته و غالبا "نازا" می گردند. شدیدترین عوارض در دوران جنینی رخ می دهد که به دلیل فقر شدید ید در دوران بارداری است. وقتی ید کافی به جنین نرسد در رشد سلول های مغزی اختلال به وجود آمده و در نتیجه عوارض شدید عصبی-ذهنی بروز می کند که پس از تولد ظاهر شده و متأسفانه با وجود تجویز هورمون های تیروئید پس از تولد، این نارسائی ها برطرف نمی شوند. بدون شک کمبود ید مهمترین عامل عقب افتادگی رشد ذهنی بشر است که قابل پیشگیری می باشد.



معاونت بهداشتی

چگونه می توان از کمبود ید و اختلالات ناشی از آن در جامعه جلوگیری کرد؟

طی قرن های گذشته کمبود ید موجب اختلالات غده تیروئید در صد ها میلیون نفر از مردم کشور ها شده است. کمبود ید و اختلالات ناشی از آن با طیف وسیعی از تظاهرات بالینی، از سال ها پیش به عنوان یکی از مشکلات بهداشتی- تغذیه ای ایران محسوب می شده است. در سال ۱۳۴۷، شیوع گواتر در کشور بین ۱۰ تا ۶۰ درصد بوده است. در طول سال های ۱۳۶۲ تا ۱۳۶۸، حدود ۲۰ میلیون نفر از مردم کشور ما در معرض کمبود ید قرار داشتند. با توجه به پیامدهای زینبار بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی کمبود ید، پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از آن در اولویت مداخلات نظام سلامت کشور قرار گرفت

بهترین راه پیشگیری از کمبود ید، افزودن آن به مواد غذایی، یا همان فرایندی است که از آن تحت عنوان "غنی سازی" نام برده می شود. مناسبترین گزینه در میان مواد غذایی برای افزودن ید نیز نمک می باشد، زیرا هم ارزان قیمت است و هم اینکه معمولا هر روز توسط تمام افراد جامعه مورد استفاده قرار می گیرد. بر این اساس، بهترین و ساده ترین راه برای پیشگیری از کمبود ید، استفاده از نمک های یددار تصفیه شده می باشد. ایران نیز در بین کشور های مدیترانه شرقی، اولین کشوری بود که اقدام به تولید و توزیع نمک یددار در سطح جامعه نموده و موفقیت های چشمگیری نیز در بیش از دو دهه گذشته در خصوص مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید بدست آورده است. کلیه کارخانجات تولید کننده نمک موظف به افزودن ید به نمک های خوراکی گردیدند. بر اساس نتایج آخرین بررسی کشوری، شیوع گواتر در سطح کشور و نیز استان گیلان کاهش یافته است.

نمک یددار تصفیه شده چیست؟

نمک یددار تصفیه شده، نمکی است کاملا بهداشتی که ناخالصی های محلول آن مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی های نامحلول آن همچون آهک، شن و ماسه، در کارخانه از آن جدا شده است و به آن ید اضافه شده است. مصرف نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند، خطرناک است. مصرف مداوم این نوع نمک ها در افراد سالم نیز می تواند منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن شود. نمک های یددار تصفیه شده به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می کنند.

چرا باید فقط از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنیم؟

میزان ید موجود در منابع غذایی گیاهی و حیوانی در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز بدن کافی نیست و ید مورد نیاز بدن عمدتا از طریق مصرف نمک یددار تامین می شود. نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک های یددار تصفیه شده به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.



معاونت بهداشتی

چه نوع نمکی باید خریداری و مصرف شود؟

همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک ها توجه نمایید. فقط نمک هایی قابل مصرف و مجاز هستند که شماره پروانه ساخت بر روی بسته بندی آن ها درج شده باشد. دقت کنید که عبارت "نمک یددار تصفیه شده" بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان "صادراتی صنعتی" و یا "نمک دریا" خودداری نمایید.

روزانه چه مقدار نمک یددار تصفیه شده باید مصرف کنیم؟

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت حداکثر مقدار مصرف روزانه ۵ گرم (معادل یک قاشق مرباخوری است) درحالی که میزان مصرف نمک در خانوارهای ۲ تا ۳ برابر بیشتر از این مقدار است. نمک دریافتی شامل نمک نمکدان، نمک موجود در مواد غذایی و نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ می باشد. در حال حاضر مصرف نمک که خصوصا در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالاست.

غنی سازی نمک با ید دلیلی نیست که برای دریافت ید بیشتر، نمک بیشتری مصرف شود چرا که بی تردید این میزان دریافت اضافی، مناسب نیست. غنی سازی نمک با ید نباید تشویقی باشد برای افزایش مصرف نمک؛ چرا که به دلیل مصرف زیاد نمک از سوی مردم، مشکلات زیادی وجود دارد و هنوز با فرهنگ کاهش مصرف نمک فاصله زیادی داریم. نمک و غذاهای شور باید به مقدار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد. مصرف زیاد نمک یددار هم می تواند موجب اختلالات فراوانی از جمله افزایش فشار خون شود.

در چه شرایطی باید نمک یددار تصفیه شده را نگهداری کرد؟

نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یک سال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود. 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 و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

چرا از نمک دریا نباید استفاده کرد؟

نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می شود. این نمک تصفیه نشده و دارای ناخالصی های گوناگونی می باشد که خطر سرطانزایی آن ها به اثبات رسیده است. علاوه بر ناخالصی میزان ید آن کم است و یا حتی فاقد ید می باشد. نمک، چه به صورت استخراج شده از معادن سنگ نمک و چه استخراج شده از آب دریا، دارای ناخالصی های فراوانی می باشد. عمده ترین ناخالصی نمک، سولفات کلسیم یا گچ است که به دلیل رنگ سفید آن، قابل تشخیص از نمک نمی باشد. البته اگر نمک حاوی گچ را در آب حل نماییم، گچ آن به صورت حل نشده باقی می ماند. ناخالصی



معاونت بهداشتی

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. ناخالصی های نامحلول، حدود ۵ درصد سنگ نمک را تشکیل می دهند.

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. بر این اساس، ضرورت دارد که این ناخالصی ها طی فرآیند تصفیه از نمک جدا شوند تا نمک نهایی از لحاظ وجود ناخالصی به حد استاندارد و مطلوب برسد.

باورهای غلط رواج پیدا کرده در مورد نمک یددار تصفیه شده و نمک دریا کدامند؟

با وجود تمام دستاوردهای یاد شده، طی چند سال گذشته شاهد آن هستیم که افرادی با انتساب بلاوجه خویش به حوزه طب سنتی، مصرف نمک یددار تصفیه شده را منع می کنند و مردم را تشویق می نمایند که از نمک های فاقد ید کافی و تصفیه نشده ای که بدون رعایت موازین بهداشتی از حاشیه دریا جمع آوری می شوند و نمک طبیعی خوانده می شود، استفاده کنند. این گروه، بدون توجه به بدیهیات علوم پزشکی و تغذیه، نمک تصفیه شده یددار را نمک مصنوعی و نمک غیر بهداشتی، فاقد ید کافی و آلوده به انواع آلاینده های محیطی و حتی فلزات سنگین را نمک طبیعی می نامند و با تبلیغات گسترده موجبات سردرگمی جامعه و تشویش اذهان عمومی نسبت به نهادهای بهداشتی کشور را فراهم نموده اند.

متأسفانه چندسالی است این نمک بدون مجوز وزارت بهداشت، با عنوان نمک دریای خوراکی، در سطح شهرها و روستاها به فروش می رسد. علی رغم توصیه های وزارت بهداشت مبنی بر مصرف نمک یددار تصفیه شده هنوز عده ای براین باورند که نمک دریا علاوه بر ملح سدیم و ید دارای املاحی مانند کلسیم و منیزیم است که برای بدن مفید می باشد. اینکه نمک دریا می تواند املاح دیگر مانند منیزیم و کلسیم را تامین کند، درست نیست. زیرا در مقداری که نمک باید مصرف شود، مقدار کلسیم و منیزیمی که به بدن می رساند آنقدر ناچیز است که کاملاً قابل چشم پوشی است ضمن اینکه، این املاح را از سایر منابع غذایی می توان دریافت کرد و با مصرف نمک یددار تصفیه شده (البته به مقدار کم) هدف این است که ید کافی به مردم کشور رسانده شود. نمک های صنعتی، صادراتی و سنگ نمک فاقد ید بوده و برای مصارف خوراکی و حتی خیساندن برنج توصیه نمی شوند. بنابراین همیشه از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنید.

فراموش نکنید:

- نمک های صنعتی، صادراتی و سنگ نمک فاقد ید بوده و برای مصارف خوراکی و حتی خیساندن برنج توصیه نمی شوند. بنابراین همیشه از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنید.
- همه افراد خانواده، از کودک و بزرگسال، باید نمک تصفیه شده یددار مصرف کنند.
- نمک دریا فاقد ید کافی است و به دلیل ناخالصی سلامت را به خطر می اندازد.

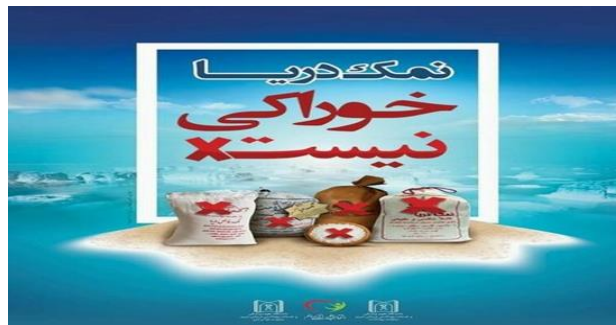


معاونت بهداشتی

- مصرف زیاد نمک یددار هم می تواند موجب اختلالات فراوانی از جمله افزایش فشار خون شود. به طور کلی، مقدار مصرف روزانه نمک باید کمتر از ۵ گرم باشد که این مقدار باید از تمام مواد غذایی روزانه تامین شود.
- نمک و غذاهای شور باید به مقدار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.

باورهای نادرست و گمراه کننده در خصوص مصرف نمک دریا و نمک تصفیه شده یددار:

- ✓ مصرف نمک دریا به دلیل دارا بودن کلسیم و منیزیم به جای نمک تصفیه شده یددار باعث کاهش ابتلا به پوکی استخوان و تقویت سیستم ایمنی می شود.
- ✓ نمک دریا هیچ عارضه ای برای قلب ندارد بلکه کمک به تقویت سیستم قلبی و عروقی و بهبود فشار خون می شود.
- ✓ ید به عنوان یک ماده شیمیایی در نمک های تصفیه شده باعث سرطان می شود.



- ✓ نمک تصفیه شده یددار باعث کمبود ویتامین دی شده است.
- ✓ نمک تصفیه شده ید دار باعث سقط جنین می شود.
- ✓ نمک دریا مانع پیشگیری از سکته مغزی می شود.
- ✓ نمک دریا باعث از بین رفتن کک و مک صورت می شود.
- ✓ نمک دریا ضد ورم و پیشگیری است.

منبع : دستورالعمل ها و منابع آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. آدرس لینک سایت دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت: nut.behdasht.gov.ir

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان