

مقدمه

نمک، به شکل استخراج شده از معادن سنگ نمک یا از آب دریا، دارای ناخالصی‌های فراوانی است که متأسفانه چند سالی است بدون مجوز وزارت بهداشت، با عنوان نمک دریای خوراکی، در سطح شهرها و روستاها به فروش می‌رسد و روی بسته‌بندی هیچ‌کدام از آن‌ها نیز عنوان نمک خوراکی ذکر نشده است. از سویی نمک تصفیه شده یددار نمکی است که ناخالصی‌های آن در کارخانه از آن جدا شده و با عنصر «ید» که کمبود آن یکی از مشکلات اصلی سلامت جهان است، غنی‌سازی می‌شود.

ید چیست؟

ید یک ماده مغذی ضروری است که باید از طریق مواد غذایی به بدن برسد. کمبود ید و اختلال‌های ناشی از آن (IDD) از سال‌ها پیش به عنوان یکی از مشکلات بهداشتی، تغذیه‌ای در ایران محسوب می‌شده است. حیاتی‌ترین نقش ید در بدن، شرکت در ساختمان هورمون‌های تیروئیدی است که در رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی و سوخت‌وساز تأثیر می‌گذارند.

عوارض کمبود ید

افزایش خطر سقط جنین در مادر باردار، تاخیر رشد مغز جنین، ناشنوایی و اختلال در تکلم، تولد نوزاد مبتلا به عقب‌ماندگی شدید جسمی و مغزی، کم‌کاری تیروئید، گواتر، اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی، خستگی و کاهش کارایی، کاهش بهره‌مندی از جمله عوارض ناشی از کمبود ید در جنین، کودکان و نیز سایر گروه‌های سنی است.

چطور از کمبود ید پیشگیری کنیم؟

بهترین راه پیشگیری از کمبود ید، افزودن آن به مواد غذایی، یا همان فرآیندی است که از آن تحت عنوان «غنی‌سازی» نام برده می‌شود. مناسب‌ترین گزینه در میان مواد غذایی برای افزودن ید، نمک است، زیرا هم ارزان قیمت است و هم اینکه معمولاً هر روز توسط تمام افراد جامعه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مقایسه نمک دریا و نمک تصفیه شده یددار

دلارام حلمی

کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گیلان



جایگزینی تنقلات چاق کننده
ودارای ارزش غذایی کم با تنقلات مناسب تر



بخورید و چاق نشوید!

فهیمة مجیری - شهرستان آشتیان دانشگاه علوم پزشکی مرکزی

بسیاری از تنقلات که به شکل سنتی تهیه می شوند، ارزش های تغذیه ای بهتری نسبت به تنقلات چاق کننده امروزی دارند که می توان از این تنقلات سالم خورد بدون اینکه چاق شد به شرط آنکه در مصرف همین مواد غذایی خوش خور و با ارزش، تعادل رعایت شود. بخصوص در مواد غذایی که شیرین یا چرب هستند مثل کیک، نان قندی یا حلوای خانگی.

نوشابه و دلستر: لیموناد خانگی، شربت شیره انگور با آلیمو، شربت عسل و گلاب، شربت سکنجبین، شربت آلبالو خانگی، شربت بهارنارنج با شکر قهوه ای، شربت بیدمشک با شکر قهوه ای، آبیوه ها، دوغ بدون گاز **بیسکویت:** نان خشک سیوسدار، قاووت، بادام و نخودچی و کشمش، گندم شاهدانه و کشمش **کیک:** کیک خانگی کم شکر، نان قندی کم شکر، لقمه حاوی حلوای خانگی، انواع لقمه سالم **بستنی:** بستنی کم شکر خانگی، شربت عسل وزعفران خنک، کمپوت خانگی زردآلو، آلبالو، گیلاس **چیپس و پفک:** پف فیل (ذرت بوداده)، تخمه، چیپس خانگی کم روغن و کم نمک **لواشک و ترشک:** لواشک خانگی زردآلو و انواع آلوها **شکلات و کاکائو:** توت، کشمش، مویز، خرما، انجیر، سنجد، عناب **آدامس:** سقز اصلی، کندر **ژله و پاستیل:** باسلق، برگه میوه ها

تفاوت نمک تصفیه شده و تصفیه نشده

نمک تصفیه شده، نمکی است 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.

ناخالصی های نمک تصفیه نشده

عمده ترین ناخالصی نمک تصفیه نشده، سولفات کلسیم یا گچ و همچنین گل ولای است. و فلزات سنگین نظیر سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک و غیره از ناخالصی های دیگر این نمک ها بوده که مقدارشان ناچیز، ولی عوارض نامطلوبشان بسیار شدید است که بتدریج 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.

نمک دریا مصرف نکنید

نمک دریا یک نوع نمک تصفیه نشده و حاوی ناخالصی های گوناگونی از جمله خاک، آهک و فلزات سنگینی همچون سرب یا آرسنیک است. این نمک بیشتر مصرف صنعتی و شست و شو دارد. و در کشور ایران نمک های معروف به نمک دریا در واقع نمک های دریاچه های ایران است که درصد مواد خطرناک آن بسیار بالاست.

یددار کردن نمک های تصفیه شده، طی ۲۵ سال تلاش و پیگیری وزارت بهداشت، توانسته شیوع گواتر و اختلال های ناشی از کمبود ید را از ۶۸ درصد در سال ۱۳۶۸ به ۶/۵ درصد در سال ۱۳۸۶ کاهش دهد.

منابع

- * ریزمغذی ها و راهکارهای پیشگیری از کمبود آن ها با تأکید بر غنی سازی مواد غذایی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- * بسته آموزشی ویژه کارشناس تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت، نسخه آذر ۱۳۹۵ دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- * نامه ها و دستورالعمل های مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه
- * www.nut.behdasht.gov.ir
- * www.gums.ac.ir/health