

• بنابراین نمک مصرفی روزانه باید ید دار و تصفیه شده باشد.

همواره در هنگام تهیه نمک به تاریخ تولید نمک، پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان و عبارت "نمک تصفیه شده ید دار" بر روی بسته بندی نمک دقت نمایید. نمک های ید دار نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید یا رطوبت قرار گیرند چرا که ید خود را از دست می دهند. بهتر است نمک یددار در ظروف پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه های رنگی با سرپوش و بدون نفوذ نگهداری شوند. هرچه از تاریخ تولید یک ماده غذایی بگذرد از کیفیت آن کاسته می شود، ضمن آن که به اندازه مصرف خرید می کنید، به تاریخ تولید نیز دقت فرمایید.

باید نمک ید دار را در پایان
 طبخ به غذا افزود.
 زیرا حرارت در زمان طبخ منجر
 به تخریب ید موجود در نمک
 می شود.



تیروئید و نمک ید دار

عموم مردم

تهیه و تنظیم:

فاطمه نیلا نجم

مشاور تغذیه و رژیم درمانی

• نمک و فشارخون

اضافه دریافت هر نوع نمک، می تواند منجر به افزایش فشار خون و عوارض ناشی از آن می شود. سرانه مصرف نمک در کشور ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز برای هر فرد می باشد.

طبق توصیه های استاندارد بهتر است میزان دریافت روزانه نمک کمتر از ۵ گرم (۱ قاشق مربا خوری) باشد. این عدد در افرادی که فشارخون بالا دارند و یا افراد بالای ۵۰ سال به روزانه ۳ گرم محدود می شود.

• انواع نمک در طبیعت

۱. محلول در آب

۲. معادن سنگ معدن



• علت ناسالم بودن نمک با عنوان نمک دریا و دریاچه یا نمک سنگ موجود در بازار چیست ؟

۱. وجود ناخالصی های مشهود و فلزات سنگین (سرب، جیوه، آرسنیک و...) که برای بدن انسان مضرات خطرناکی را در پی دارد.
۲. عدم غنی سازی با ید که منجر به محروم ماندن بدن انسان از منبع عمده تامین کننده ید مورد نیاز خود و بروز اختلالات ناشی از کمبود یدی می شوند.

۴ لغایت ۱۰ خرداد ماه هفته جهانی تیروئید

• غده تیروئید

این غده یکی از مهمترین غدد درون ریز هست. غده ای پروانه ای شکل که در ناحیه جلو گردن واقع شده است و بیماری های این غده، مستقیماً بر سلامتی فرد موثر است. تیروئید هورمون هایی ترشح می کند که در پدیده های مهم بدن مانند رشد و تکامل جسمی و عصبی، سوخت و ساز مواد غذایی حفظ دمای بدن، تولید انرژی، عملکرد طبیعی مغز نقش بسزایی دارند. غده تیروئید برای تولید این هورمون ها به «ید» نیاز دارد که از منابع حاوی آن تامین می گردد. اختلال در عملکرد غده تیروئید منجر به بروز علائم و نشانه های بالینی متعدد در فرد می گردد. توصیه می شود سالیانه (خصوصاً پس از سن ۴۰ سالگی) عملکرد غده تیروئید بررسی گردد.

• ید چیست؟

ید ریز مغذی که به مقدار خیلی جزئی مورد نیاز بدن است اما نقش بسیار مؤثری در اعمال حیاتی موجود زنده را دارد. ید در بدن توسط غده تیروئید جذب و در ساختن هورمون های تیروئیدی نقش اساسی دارد. کمبود ید میتواند عامل ایجاد برخی بیماری های غده تیروئید گردد:

- کرتی نیزم (عقب افتادگی ذهنی، جسمی در کودکان)
- گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید)
- کم کاری تیروئید (هیپوتیروئیدیسم)



• منابع ید

بهترین منابع غذایی ید، غذا های دریایی هستند. با توجه به محدودیت مصرف غذاهای دریایی در کشور ما و همچنین فقیر بودن خاک از نظر ید که منجر به فقر ید در محصولات گیاهی و حیوانی می شود؛ بهترین گزینه دریافت کافی ید به بدن استفاده از مواد غذایی غنی شده با ید می باشد.

- جهت تامین ید مورد نیاز بدن
مصرف نمک تصفیه شده یددار
برای همه افراد خانوار ضروری است.



منابع :

کتاب Krause Food & Nutrition Therapy
بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت در
حوزه بهداشت ویژه مراقب سلامت/بهورز/اماما

• نیاز بدن به ید

هر فرد سالم روزانه ۱۵۰ میکرو گرم ید نیاز دارد. این نیاز در زنان باردار به زنان شیرده افزایش می یابد.

• ید و بارداری

کمبود ید در دوران بارداری عوارض جبران ناپذیری چون تاخیر فعالیت مغزی جنین، مرگ داخل رحمی و... به همراه دارد. زنانی که قصد بارداری و فرزند آوری دارند، از ۳ ماه پیش از بارداری تا پایان دوره ی شیردهی علاوه بر مصرف مواد غذایی دارای ید و نمک تصفیه شده ید دار، باید روزانه ۱۵۰ میکروگرم مکمل ید نیز دریافت کنند.