

نمک تصفیه شده یددار

یدیکی از ریز مغذی های اساسی است که با شرکت در تولید هورمون تیروئید و تاثیر این هورمون در سلامت و اعمال حیاتی انسان نقش مهمی دارد. بدون شک کمبود مهم ترین عامل عقب افتادگی رشد ذهنی است که البته قابل پیشگیری می باشد. شایعترین تجلی بالینی کمبود ید به صورت گواتراست اما بسیاری از اثرات کمبود ید در کاهش فعالیت مغزی است که ممکن است ظاهراً نمایان نباشد. با شناخت جدی کمبود ید در سال ۱۳۶۸ در ایران و تلاش های ارزنده و مستمر، حذف اختلالات ناشی از کمبود ید در مدت کمتر از یک دهه در کشور صورت گرفت.

متأسفانه در سالهای اخیر تبلیغات غیر واقع، مردم فریب و وسیعی در خصوص مصرف نمک های طبیعی (نمک دریا و سنگ نمک) صورت می گیرد که تهدیدی جدی برای هم میهنانمان شده است.

عوارض جبران ناپذیر عدم وجود ید از یک سو و همچنین وجود فلزات سنگین همچون سرب، جیوه، آرسنیک و... که باعث بروز انواع سرطان و بیماری های کلیوی از سوی دیگر و همچنین وجود گچ، شن و ماسه بعنوان یک ناخالصی در نمک های دریا و سنگ نمک تهدیدی جدی برای سلامت مردم و همچنین گذاشتن هزینه های درمانی سنگین به دوش خانواده ها خواهد بود.

نمک مصرفی ما باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟

نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد.

نمک تصفیه نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن (سرب، جیوه، آرسنیک، گچ، شن و ماسه و...) حذف شده است.

نمک های تصفیه شده یددار بدلیل خلوص بالا میزان ید را به ترو به مدت بیشتر حفظ می کنند
توصیه ها:

- ✓ برای حفظ ید در نمک باید نمک رادور از نو و رطوبت و در ظرف دربسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد.
- ✓ نمک را باید در انتهای پخت به غذا اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.
- ✓ نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود.
- ✓ همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک ها توجه نمایید.
- ✓ دقت کنید که عبارت "نمک یددار تصفیه شده" بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان نمک "نمک دریا" و "نمک صنعتی" خودداری نمایید.

توجه داشته باشید که:

نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده باشد.