



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی
گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده

نمک یددار تصفیه شده



گرچه مصرف زیاد نمک یکی از مهم ترین عوامل بروز پرفشاری خون و ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی است ولی در حال حاضر مصرف نمک یددار تصفیه شده به میزان مناسب آسان ترین و مطمئن ترین راه پیشگیری از کمبود ید است. گواتر (بزرگی غده تیروئید) شایع ترین عارضه ناشی از کمبود ید می باشد. در حال حاضر ۹۶ میلیون کودک در آسیای جنوبی و شرقی به میزان کافی ید دریافت نمی کنند و در معرض خطر قرار دارند.

نمک یددار تصفیه شده چه نوع نمکی است

نمک به دست آمده از معادن و یا آب دریا دارای ناخالصی های فراوانی مانند شن، ماسه، خاک، گچ و فلزات سنگین مانند سرب، جیوه و... می باشد که سلامتی انسان را به خطر می اندازد. در نمکهای یددار تصفیه شده این ناخالصی ها از نمک جدا شده و به همین دلیل میزان یدی که به آن اضافه می کنند بهتر و به مدت بیشتری حفظ می گردد. وجود ناخالصی در نمک تصفیه نشده علاوه بر ایجاد مسمومیت و عوارض نامطلوب موجب کاهش شوری نمک شده و در نتیجه باعث افزایش مصرف نمک می شود.

چگونه از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنیم

برای پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی، عروقی و افزایش فشارخون باید مصرف نمک را کاهش داده و به میزان کم از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنیم. نمک یددار تصفیه شده را نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید و یا رطوبت قرار دهیم زیرا ید خود را از دست می دهد. بهتر است نمک یددار تصفیه شده در ظروف بدون منفذ پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه ای رنگی با سرپوش محکم نگهداری شود. در هنگام خرید نمک به تاریخ مصرف و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و هم چنین عبارت یددار تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک دقت کنید.