



اهمیت ید برای سلامتی

دریافت کافی عنصر ید از طریق غذا و آب با اهمیت است. نمک یددار یکی از مواد غنی شده برای تامین بخشی از ید مورد نیاز بدن ما بخصوص در مناطق کوهستانی است.

اما چه کنیم که ید نمک را بدرستی دریافت کنیم؟

- ۱- نمک ید دار باید در ظروف **مات یا رنگی** بسته بندی شود ،
- ۲- ظروف نمک را بدور از **نور** خورشید ،گرما و رطوبت نگهداری نمایید،
- ۳- **حرارت** ناشی از طبخ غذا باعث تخریب ید موجود در نمک می شود ،بنابر این پیشنهاد می شود هنگام طبخ غذا بدان نمک اضافه ننمایید بلکه هنگام سرو غذا در سفره ، به مقدار کم و با نمک پاش نمک یددار را به غذای درون بشقاب اضافه نمایید،
- ۳- در هنگام خرید نمک دقت نمایید که دارای **پروانه ساخت** سازمان غذا و دارو بوده ،تاریخ مصرف معتبر داشته باشد وگرنه ممکن است فاقد ید بوده یا در اثر نگهداری طولانی میزان ید آن تخریب شده ، کاهش یافته باشد .
- ۴- نمک یددار باید نمک **تصفیه شده** باشد وگرنه حاوی مواد معدنی و فلزات سنگین مضر خواهد بود .



نکات مهم:

توجه ۱: نمک را به اندازه مصرف کنید. مصرف زیاد آن مضر است.

توجه ۲: بیماران قلبی و فشار خونی باید مصرف نمک را به حداقل برسانند و ید مورد نیاز بدن را از غذاهای دریایی تامین کنند .

توجه ۳: مصرف برخی مواد غذایی باعث کاهش جذب ید می شوند مانند شلغم، کلم، گل کلم و چغندر. بنابراین کسانی که در معرض کمبود دریافت ید هستند یا نشانه هایی از بیماری گواتر را دارند میبایست از خوردن سبزیجات یاد شده خودداری نمایند.

برای حفظ سلامتی، توصیه های تغذیه ای را جدی بگیریم.



مرکز اطلاع رسانی غذا، آرایشی، بهداشتی معاونت غذا و دارو یزد

تلفن: ۳۷۲۶۴۶۴۴ داخلی ۲۲

نشانی: یزد-میدان باهنر-معاونت غذا و دارو