

اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود. نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی جذب آهن در بدن می‌شود. همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک‌ها توجه کنید. دقت کنید که عبارت «نمک یددار تصفیه شده» بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هر گونه نمک با عنوان «صادراتی صنعتی» خودداری کنید. نمک و غذاهای شور باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز تنها از نوع تصفیه شده یددار باشد.



سدیم یک عنصر ضروری و مهم ترین الکترولیت موجود در بدن می باشد که از طریق مصرف نمک و جذب آن توسط دستگاه گوارش تامین می شود. اما همین عنصر ضروری اگر بیشتر از نیاز بدن مصرف شود می تواند به عنوان یک خطر جدی برای سلامت انسان محسوب شود. به توصیه سازمان بهداشت جهانی حد استاندارد مصرف نمک روزانه ۵ گرم (حدوداً دو قاشق چایخوری) است که این میزان شامل نمک اضافه شده به غذا، ترکیبات سدیم موجود در مواد غذایی صنعتی مثل: جوش شیرین، بکینگ پودر، سیترات و نیترات سدیم و... و حتی برخی از انواع کیک و بیسکویت و نان می باشد. متأسفانه درحال حاضر سرانه مصرف نمک در ایران دو تا سه برابر جهان است.

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟

نمک تصفیه نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی‌های آن حذف شده است. نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک‌های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می‌کنند. نگهداری و ذخیره کردن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یک سال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت



نمک یددار تصفیه شده

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

مرکز اطلاع رسانی غذا، آرایشی و بهداشتی

تلفن: ۰۳۵۳۶۲۸۷۹۰۰ و ۱۹۰

آدرس سایت: www.ssu.ac.ir/yazdfdo

مضرات مصرف نمک دریا چیست؟

در حال حاضر مصرف نمک دریا از سوی افراد غیرکارشناس به مردم توصیه می‌شود. نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می‌شود. این نمک، تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطانزایی آنها به اثبات رسیده است. علاوه بر ناخالصی، میزان ید آن کم یا حتی فاقد آن است که نیاز روزانه بدن به ید را تامین نمی‌کند. هر چند نمک دریا حاوی مواد معدنی از جمله فلوئور و پتاسیم است اما با توجه به این که در مصرف مقادیر زیاد آن، این املاح تامین می‌شوند، این ویژگی نمک دریا بسیار کم اهمیت بوده و ارزش کاربری ندارد. در صورتی نمک دریا می‌تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت گرفته باشد.

نکته: از مصرف نمک های تصفیه نشده پرهیز کنید. نمک های تصفیه نشده سرشار از انواع آلودگی است و حتی می تواند منجر به سرطان زایی در افراد شود.



از نمک یددار تا بیماری گواتر

در اکثر موارد، تنها تظاهر کمبود ید بیماری گواتر است، بزرگ شدن غده تیروئید به هر علت گواتر نامیده می شود که علت اصلی این بیماری، کمبود ید در مواد غذایی است و بزرگ شدن تیروئید، واکنش جبرانی بدن برای استفاده بیشتر از ید وارد شده به بدن است.

در چند دهه ی اخیر، افزودن ید به نمک طعام سبب پیشگیری و شاید ریشه کن کردن این نوع گواتر در بسیاری از کشورها از جمله کشور خودمان شده است.

متداول ترین روش پیشگیری از بروز این بیماری، استفاده از نمک یددار است که در همه ی سنین استفاده می شود و به جای نمک معمولی و به همان میزان مورد استفاده قرار می گیرد، هیچ منعی برای استفاده از آن در بارداری وجود ندارد و در بعضی مناطق دنیا به آب آشامیدنی یا آرد نانویی نیز ید اضافه می شود.

استفاده از نمک یددار سبب پیشگیری از بروز گواتر و احتمالاً توقف رشد بسیاری از گواترهای کوچک می شود

توصیه هایی جهت کاهش مصرف نمک

* به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تاذاثقه او به غذاهای شور عادت نکند.

* از مصرف محصولات غذایی مثل سوسیس، کالباس، کنسروها، خیارشور، تنقلات شور مثل چیپس و انواع فراورده های غلات حجیم شده و انواع سس ها که حاوی مقادیر زیادی نمک هستند، خودداری کنید.



* با دقت به برچسب اطلاعات مواد غذایی، تا حد امکان محصولات با برچسب بدون نمک یا کم نمک را انتخاب نمایید.

* جهت کاهش مصرف نمک می توانید برای بهبود طعم غذا از سبزی‌های تازه و معطر مانند ترخون و شوید، سیر، لیموترش و آب نارنج به جای نمک استفاده کنید.

