



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

شبکه بهداشت و درمان شهرستان تایباد

چرا و چگونه نمک تصفیه شده یددار استفاده کنیم ؟

تهیه و تنظیم : کبری عسکر جلالی

کارشناس نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی

شهرستانهای تایباد و باخرز

فهرست

- ۳ مقدمه ✓
- ۴ ید چیست و چرا اهمیت دارد ؟ ✓
- ۴ کمبود ید از چه طریق پیشگیری می شود ؟ ✓
- ۴ چرا ید به نمک اضافه می شود ؟ ✓
- ۵ بدن ما به چه میزان ید نیاز دارد ؟ ✓
- ۵ چه میزان ید به نمک اضافه می شود ؟ ✓
- ۶ چه کسانی نباید از نمک یددار استفاده کنند ؟ ✓
- ۶ منابع غذایی ید کدامند ؟ ✓
- ۷ نمک تصفیه شده یددار چیست و چرا باید از این نوع نمک استفاده کنیم ؟ ✓



- ۷ ✓ نمک یددار چگونه مصرف و نگهداری می شود ؟
- ۸ ✓ کمبود ید باعث بروز چه مشکلاتی می شود ؟
- ۹ ✓ عوارض اجتماعی و اقتصادی ناشی از کمبود ید چیست ؟
- ۱۰ ✓ منابع

در مناطق جغرافیائی که گسره ید وجود
 دارد ، دانش آموزان دچار افت تحصیلی و
 کاهش قدرت یادگیری شده و قادر به ادا
 تحصیل نخواهند بود .

➤ مقدمه : کمبود ید، بلای فاموش یا همه گیری پنهان

- اختلالات ناشی از کمبود ید که شایعترین عارضه آن گواتر (بزرگی تیروئید) است ، بعنوان یک مسئله مهم بهداشتی تلقی می شود .
- تخمین زده شده است که ۱/۶ میلیارد نفر از ساکنان جهان در معرض کمبود ید هستند که از این تعداد ۶۵۵ میلیون نفر مبتلا به گواتر ، ۷/۵ میلیون نفر کر تینیسیم و ۲۶ میلیون نفر در معرض آسیبهای مغزی می باشند .
- در منطقه خاور میانه ۱۷۰ میلیون نفر در معرض اختلالات ناشی از کمبود ید هستند و فقط ۲ کشور ایران و تونس توانسته اند اختلالات ناشی از کمبود ید را تحت کنترل در آورند .
- هر ساله ۴۰ میلیون نوزاد در گوشه و کنار جهان در خانواده هایی متولد می شوند که از نمک یددار استفاده نمی کنند .
- در کشور ما خوشبختانه با همگانی نمودن مصرف نمک یددار شیوع گواتر به طور چشمگیری کاهش یافته است : این میزان از ۵۲ درصد در سال ۱۳۷۵ به ۱۵ درصد در سال ۱۳۸۰ رسیده است .

➤ **ید چیست و چرا اهمیت دارد؟**

ید یک ماده مغذی مورد نیاز برای انسان است که بطور روزانه باید مصرف شود. حیاتی ترین نقش ید در بدن شرکت در ساختمان هورمونهای تیروئید می باشد. هورمونهای تیروئید در رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی و سوخت و ساز تأثیر می گذارد.



➤ **کمبود ید از چه طریقی پیشگیری می شود؟**

به منظور مبارزه با کمبود ید باید مقادیر اندکی از این ماده معدنی به رژیم غذایی روزانه افزوده شود. این کار با بهترین نحو و با کمترین هزینه با یددار کردن نمک مصرفی انسان و دام انجام می شود.

➤ **چرا ید به نمک اضافه می شود؟**

نمک در اکثر جوامع به میزان معینی در روز مصرف می شود. وضع اقتصادی خانواده اثری در میزان مصرف نمک ندارد و تقریباً نمک به طور یکسان توسط خانواده ها به مصرف می رسد. نظارت و پایش میزان ید نمک در سطح

کارخانه ها ، مراکز توزیع و فروش به راحتی امکان پذیر است . افراد خانواده با مصرف نمک یددار به راحتی ید مورد نیاز خود را روزانه دریافت می کنند.



➤ بدن ما به چه میزان ید نیاز دارد ؟

مقدار ید مورد نیاز یک فرد بالغ به طور متوسط ۱۵۰ میکرو گرم در روز است (یک مقدار جزئی که می تواند به اندازه یک سر سوزن باشد) و مقدار مورد نیاز ید در تمام طول عمر انسان به طور متوسط یک قاشق چایخوری است .

➤ چه میزان ید به نمک اضافه می شود ؟

میزان یدی که در کشور ما به نمک اضافه می شود ۴۰ میکروگرم به ازاء هر گرم نمک (۴۰ ppm) تعیین شده است . که این مقدار با توجه به بررسی های انجام شده در سطح کشور از نظر میزان ید موجود در آب و خاک و شیوع گواتر در نظر گرفته شده است .



➤ چه کسانی نباید از نمک یددار استفاده کنند ؟

مصرف نمک یددار برای همگان الزامی است و در شرایطی که بعلت بیماری رژیم کم نمک تجویز می شود ، بایستی نمک یددار نیز کمتر مصرف شود .



➤ منابع غذایی ید کدام است ؟

بهترین منابع ید غذا های دریایی هستند ، اما به دلیل کمی مصرف در رژیم غذایی ، ید مورد نیاز بدن را تامین نمی کنند . میزان ید موجود در محصولات کشاورزی و دامی بستگی به خاک منطقه دارد و از آنجائی که خاک بسیاری از مناطق جهان از جمله ایران حاوی مقادیر کافی ید نمی باشد لذا محصولات کشاورزی و دامی این مناطق دچار کمبود ید هستند ، بنابراین رژیم غذایی انسانها که به این منابع وابسته اند نیز به مقدار کافی ید نخواهند داشت .

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

نمک تصفیه شده نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است . نمک خوراکی باید از نوع یددار تصفیه شده باشد . نمک های تصفیه شده یددار بدلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند . نمک تصفیه نشده بدلیل داشتن ناخالصی (مانند : شن ، ماسه یا خاک که حین استخراج وارد نمک می شود (نامحلول) و کلسیم ، منیزیم ، سولفات و فلزات سنگین نظیر سرب ، جیوه ، آرسنیک و کادمیوم از ناخالصی های محلول) در افرادی که سابقه بیماری گوارشی ، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی های گوارشی ، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می شود .



➤ **نمک یددار چگونه مصرف و نگهداری می شود ؟**

نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود . برای حفظ ید در نمک ، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی ، چوبی ، سفالی و یا شیشه ای رنگی نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود



تا ید در حداکثر مقدار حفظ شود . همواره باید به تاریخ مصرف و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت " تصفیه شده " بر روی بسته بندی دقت کرد .

➤ **کمیود ید باعث بروز چه مشکلاتی می شود ؟**

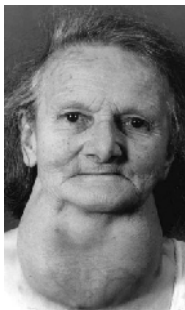
✓ **دوره دوران بارداری :**

سقط جنین ، زایمان زود رس ، تولد نوزادان مرده ، اختلال رشد مغزی جنین ، تولد نوزاد مبتلا به عقب ماندگی ذهنی و جسمی ، کرو لالی

✓ **دوره دوران گیاهی :**

عقب ماندگی ذهنی ، تأخیر رشد اندامهای حرکتی ، نارسائی یا توقف رشد بدنی ، ناتوانی جسمی ، اختلالات عضلانی ، فلج اعصاب ، اختلال تکلم ، اختلال شنوایی و کم کاری تیروئید .





✓ **دو نتیجه‌ای :**

گواتر ، کم کاری تیروئید ، عقب ماندگی رشد روانی و جسمی

✓ **دو پالشیین :**

گواتر ، خستگی زود رس ، کاهش کارائی

➤ **عوارض اجتماعی اقتصادی ناشی از کمبود ید :**

- جمعیت ساکن مناطق کمبود ید از نظر رشد روانی و جسمی دچار اختلال گردیده و از کارائی کافی برخوردار نیستند ، بنابراین تولید و بازده کمتری دارند .
- موجب کاهش آموزش پذیری و فراگیری کودکان می شود و هزینه های صرف شده برای جبران اختلال یادگیری مؤثر نیفتاده و هدر می رود .
- باعث افزایش تعداد افراد عقب مانده و وابسته به دیگران می شود و منابع جامعه را منحرف می سازد .

- سبب سقط جنین و نازائی حیوانات اهلی می گردد . این امر در مناطقی که دامداری و دامپروری رواج دارد صدمات اقتصادی جبران ناپذیری را در جامعه به بار می آورد .

منابع :

- فولدر حذف پایدار اختلالات ناشی از کمبود ید دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت
- کتاب پایش شیوع گواتر و میزان ید ادرار دانش آموزان ۱۰-۷ سال ایران سال ۸۱ - ۱۳۸۰
- دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت
- فولدر توصیه های کاربردی برای مصرف صحیح نمک دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت
- اینترنت

پایان

