

۱

نمک تصفیه نشده باعث
وجود ناخالصی می‌تواند
منجر به ناراحتی‌های
گوارشی، کلیوی، کبدی
و حتی کاهش جذب
آهن در بدن شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید و سازایی آموزشی



۲

برای حفظ ید در نمک،
باید نمک را دور از نور
و رطوبت و در ظرف
پلاستیکی، چوبی، سفالی
و یا شیشه ای رنگی با
سرپوش محکم نگهداری
نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید و سازندگی آموزشی

۳

علیرغم اثرات مفید
نمک، مصرف زیاد آن
می تواند باعث بروز
برخی بیماریها نظیر
پرفشاری خون، سکت
قلب، پوکی استخوان،
بیماری کلیوی و تشدید
آسم شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی

۴

**ید نه تنها هیچ ضرری
برای بدن ندارد، بلکه
برای عملکرد طبیعی
ارگانهای بدن ضروری
است.**



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی





روزانه مصرف حدود
۵ گرم
نمک برای بزرگسالان
توصیه میشود لذا در
مقدار مصرف آن دقت
نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهردو
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه‌های آموزشی





نمک را در انتهای
پخت به غذا اضافه
کنید تا ید موجود
در آن غیر فعال
نگردد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



V

حیاتی ترین نقش ید در بدن
شرکت در ساختمان هورمون
های غده تیروئید می باشد.
هورمون های تیروئید در
رشد و تکامل جسمی و عصبی،
سوخت و ساز، تولید انرژی،
عملکرد طبیعی مغز و سلول
های عصبی و حفظ دمای بدن
نقش مهمی دارد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید و سازهای آموزشی

