

ید چیست و چرا اهمیت دارد؟

ید یک ماده مغذی مورد نیاز برای بدن انسان است که به طور روزانه باید مصرف شود. 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.

منابع غذایی ید کدامند؟

بهترین منبع غذایی ید، غذاهای دریایی هستند اما به دلیل کمی مصرف، ید مورد نیاز بدن را تأمین نمی کنند. (معمولا ماهی دریاهای آب شور بیشتر از ماهی دریاهای آب شیرین ید دارد). میزان ید موجود در محصولات کشاورزی و دامی به خاک منطقه بستگی دارد و از آنجا که خاک ایران از نظر این ماده مغذی فقیر می باشد لذا محصولات کشاورزی و دامی تولیدی نیز فاقد ید کافی است.

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید از این نمک استفاده شود؟

نمک تصفیه شده نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است. نمک خوراکی باید از نوع یددارش تصفیه شده باشد. نمک تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا، ید را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می کنند. نمک تصفیه نشده به علت وجود ناخالصی می تواند منجر به ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن شود.

نمک یددار چگونه مصرف و نگهداری می شود؟

نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یک سال) باعث از بین رفتن بخشی از ید آن می شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف پلاستیکی، چوبی، سفالی و یاشیشه ای رنگی با سرپوش محکم نگهداری نمایید و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، در انتهای پخت اضافه شود.

کمبود ید باعث بروز چه مشکلاتی می شود؟

در دوران بارداری: سقط جنین، زایمان زودرس، تولد نوزاد مرده، اختلال رشد مغزی جنین، تولد نوزاد مبتلا به عقب ماندگی ذهنی و جسمی، کر و لالی

در دوران کودکی: عقب ماندگی ذهنی، تأخیر رشد اندام های حرکتی، نارسایی یا توقف رشد بدنی، ناتوانی جسمی، اختلالات عضلانی، فلج اعصاب، اختلال تکلم، اختلال شنوایی و کم کاری تیروئید

در دوران نوجوانی: گواتر، کم کاری تیروئید، عقب ماندگی رشد روانی و جسمی

در بالغین: گواتر، خستگی زودرس، کاهش کارایی

هشدارها:

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

نمک باید کم مصرف شود اما همان مقدار کم باید تصفیه شده یدار باشد

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

استفاده از سنگ نمک و نمک دریا به دلیل اینکه فاقد ید می باشند برای مصارف خوراکی ممنوع است (استفاده از این نوع نمک ها حتی برای خیساندن برنج هم توصیه نمی شود)

سنگ نمک علاوه بر اینکه فاقد ید است به دلیل انواع ناخالصی ها و آلودگیها برای مصارف خوراکی نباید مصرف شود

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

واحدبهبود تغذیه