

## حقایقی در مورد نمک ید دار به صورت پرسش و پاسخ

۱. مضرات نمک دریا چیست؟ آیا فقط به دلیل عدم وجود ید است یا مشکلات دیگری را هم ایجاد می کند؟  
**پاسخ:** نمک دریا حاصل تبخیر آب دریا است که در سواحل دریا انباشته می شوند و بعلت در معرض قرار گرفتن با هوای آزاد و نور خورشید مقادیر قابل توجهی از ید آن تبخیر می شود. لذا نمک دریا دارای ید کافی برای تامین ید مورد نیاز روزانه افراد نیست. بعلاوه نمک دریا دارای انواع ناخالصی از جمله فلزات سنگین مثل سرب، جیوه و آرسنیک می باشد که خطر سرطانزایی آنها به اثبات رسیده است. از طرف دیگر ورود فضولات شیمیایی کارخانجات صنعتی به داخل اب دریا ها و اقیانوسها منبع دیگری برای آلودگی نمک دریا هستند.
۲. در صورتی که نمک دریا به صورت بهداشتی تهیه شود بازهم مضر است؟  
**پاسخ:** در صورتیکه نمک دریا در کارخانجات صنعتی بطور بهداشتی تحت تصفیه قرار گرفته و فلزات سنگین و مواد معدنی اضافی آن گرفته شوند بی ضرر خواهد بود. اما این اقدام به تنهایی کافی نبوده و برای جبران کمبود ید لازم است که در نهایت املاح ید نیز به نمک اضافه شود. در حقیقت این روند تصفیه و افزودن ید یعنی همان تولید **نمک ید دار تصفیه شده** می باشد که مصرف آن مورد توصیه قرار گرفته است. در صورتیکه نمک از سنگ نمک یا دریا گرفته شود و مورد تصفیه و ید دار شدن مناسب قرار گیرد، در چنین صورتی هر دو نوع نمک برای مصرف مطلوب خواهند بود.
۳. آیا جایگزین کردن نمک شیمیایی بجای نمک طبیعی برای مردم عوارضی دارد؟  
**پاسخ:** نام گذاری نمک به نمک شیمیایی و طبیعی نادرست است. هر دو نوع نمک چه از سنگ نمک و چه نمک دریا گرفته شوند ترکیب شیمیایی آنها از کلرور سدیم است که در طبیعت وجود دارد. نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام های عصبی و عملکرد صحیح عضلات می باشد. تمام نمکها دارای یک ترکیب شیمیایی یکسان بصورت کلرور سدیم هستند و تفاوت عمده آن ها در چگونگی استخراج و تولید، قوام، طعم، رنگ و محتوای ید آنها است.
۴. آیا صحیح است که نمک طبیعی بهترین درمان فشار خون است و ما از آن غافل هستیم؟  
**پاسخ:** در حقیقت می توان گفت که نمک همان نمک است چه به رنگ صورتی یا سفید و چه بصورت کریستال های ریز و یا درشت باشد. محتوای سدیم تمام نمکها یکسان بوده و ارزش غذایی نمک دریا که آنرا بعنوان نمک طبیعی تلقی می کنند و نمک ید دار تصفیه شده در کارخانجات تولید نمک ید دار، یکسان بوده و هر دو نمک حاوی ۴۰ درصد یون سدیم هستند، به عبارت دیگر هر گرم از نمک دریا و نمک ید دار تصفیه شده هر دو حاوی ۰/۴ گرم یون سدیم می باشند. یون سدیم مهمترین عامل دخیل در افزایش فشار خون شریانی است، اگر میزان مصرف نمک که تعیین کننده یون سدیم دریافتی است، بیش از حد توصیه شده باشد هر نوع نمکی می تواند باعث افزایش فشار خون شریانی، بیماریهای قلبی عروقی و سکتة قلبی و سکتة مغزی گردد و لذا این تصور که نمک طبیعی یا نمک دریا برای در مان فشار خون مفید است هیچگونه مبنای علمی نداشته و مردود است. بطور کلی نمک بعنوان یکی از مواد مورد نیاز بدن به مقدار محدود مورد نیاز بوده و بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی حداکثر تا ۵ گرم نمک طعام در روز تعیین شده است. در حالیکه مصرف سرانه نمک در کشور ما ۲ تا ۳ برابر بیشتر از این مقدار توصیه شده می باشد.

۵. آیا نمک طبیعی ضد سرطان و نمک شیمیایی عامل سرطان است؟

**پاسخ:** قبلاً گفته شد که نام گذاری نمک ها به طبیعی یا شیمیایی نادرست است. ترکیب شیمیایی همه نمکها کلرور سدیم می باشد که هیچکدام از این دو یون عامل بروز سرطان و یا عامل ضد سرطان نیستند. اثر سرطان زایی فلزات سنگین از جمله سرب، جیوه و آرسنیک بخوبی شناخته شده است. مصرف مداوم این مواد باعث اختلال عملکرد سلول های بدن شده و زمینه را برای بدخیم (سرطانی) شدن آنها فراهم می کنند. وجود این فلزات سنگین و همچنین آلاینده های شیمیایی در نمک دریا نه تنها خاصیت ضد سرطانزایی به آن نمی دهد بلکه مصرف این نوع نمک یعنی نمک دریا، می تواند زمینه بروز برخی از سرطان ها را در بدن فراهم نماید.

۶. آیا کهورهایی از نمک غیر تصفیه شده و غیر ید دار استفاده می کنند؟ در صورت مثبت بودن سوال، با عوارض آن چه می کنند؟

**پاسخ:** ید یک ماده حیاتی برای زندگی جانداران است که بصورت عمده در آب دریاها و اقیانوس ها و همچنین در خاک وجود دارد. ید در بدن تولید نمی شود و نیاز روزانه فرد به ید نیز بسیار اندک است. این مقدار اندک باید از طریق آب یا مواد غذایی به بدن برسند. با توجه به اینکه ید موجود در خاک مناطق مختلف متفاوت است بنابراین گیاهانی که در این مناطق رشد می کنند و حیواناتی که از این گیاهان تغذیه می نمایند ید کافی ندارند و لذا جمعیت ساکن در این مناطق در معرض خطر کمبود ید هستند. ید یک عنصر اساسی برای تولید هورمون های تیروئید و رشد و نمو مغز انسان و حیوانات بوده و کمبود آن یک معضل قدیمی نوع بشر و یکی از شایع ترین علل قابل پیشگیری آسیب مغزی در دنیای امروزی است. کمبود ید در رژیم غذایی انسان موجب بروز عوارض گوناگونی می گردد که به مجموعه آنها اختلال های ناشی از کمبود ید می گویند. این اختلال ها ممکن است از بزرگی غده تیروئید (گواتر) تا عقب ماندگی فیزیکی و ذهنی (کرتنیسم) را شامل شوند. شناخت بشر از گواتر به هزاران سال قبل و از کرتنیسم به صدها سال قبل بر می گردد. قدیمی ترین و کم خرج ترین و موثر ترین روش جهت پیشگیری از اختلال های ناشی از کمبود ید، استفاده از نمک ید دار است. مزیت نمک ید دار آن است که صرفنظر از وضعیت اقتصادی و اجتماعی، توسط تمام اقشار جامعه و در تمام فصول سال تقریباً به یک نسبت مورد استفاده قرار می گیرد. کشور های اروپایی و آمریکای شمالی از دهها سال قبل با افزودن ید به نمک و مواد غذایی دیگر توانسته اند بطور موثری از عوارض ناشی از کمبود ید در جوامع خود جلوگیری کنند. امروزه تمام کشورهای دنیا از نمک ید دار تصفیه شده استفاده می کنند. ید دار کردن نمک در ایران از اواخر دهه ۱۳۷۰ شروع شد و در طی سه دهه مصرف همگانی نمک ید دار توسط خانوارهای ایرانی، معطل کمبود ید در ایران تحت کنترل در آمده است. در طی نزدیک به یک قرن استفاده از نمک ید دار تصفیه شده در کشور های مختلف دنیا و در طی سی سال در ایران، تاکنون هیچگونه عارضه جانبی حاصل از نمک ید دار تصفیه شده گزارش نشده است. و نظر بر اینکه مصرف نمک تصفیه نشده در تقریباً تمام کشور های دنیا منع گردیده، گزارشاتی هم از عوارض آنها در دست نیست.

۷. مراکز تحقیقاتی داخلی و خارجی یا سازمان بهداشت جهانی در این مورد تحقیق و توصیه ای دارند؟

**پاسخ:** با توجه به فرا گیر بودن اختلال های ناشی از کمبود ید در دنیا لزوم تشکیل یک سازمان بین المللی برای مبارزه با این اختلالها احساس گردید. ضرورت وجود چنین سازمانی در چندین مجمع بین المللی از سال ۱۹۷۴ تا ۱۹۸۶ میلادی مورد بحث و توافق قرار گرفت و سر انجام در سال ۱۹۸۶ میلادی انجمن بین المللی برای کنترل اختلال های ناشی از کمبود ید بعنوان همکار سازمان بهداشت جهانی و یو نیسفا آغاز به کار کرد. اهداف این انجمن شامل افزایش آگاهی عموم نسبت به اختلال های ناشی از کمبود ید، بر رسی شیوع کمبود ید در جهان، تهیه راه کارهای برای کنترل و همچنین ارزیابی اثرات راه کارها ی به کار گرفته شده، پژوهش در زمینه کمبود ید، تربیت نیروی انسانی لازم و ایجاد تشکلی از مشاورین متخصص بود.

کمبود ید و اختلال های ناشی از آن با طیف وسیعی از تظاهرات بالینی به عنوان یکی از مشکلات بهداشتی-تغذیه ای کشور ایران از سالها قبل وجود داشته و مطالعات پژوهشگران ایران در طی سال های ۱۳۶۲ تا ۱۳۶۸ نشان داد که اکثر استانهای کشور با کمبود متوسط تا شدید ید روبرو هستند. عوارض شدید کمبود ید از جمله عقب ماندگی رشد، اختلال شنوایی و کاهش ضریب هوشی نیز در کودکان ساکن در نواحی کوهستانی در برخی از این مطالعات مشاهده گردید. نتیجه این مطالعات منجر به تشکیل کمیته کشوری مبارزه با اختلال های ناشی از کمبود ید در سال ۱۳۶۸ در وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی گردید. با تشکیل این کمیته و همزمان با بررسی وضعیت موجود، اقدامات لازم در مورد استراتژی تهیه نمک ید دار نیز صورت گرفت و تولید نمک ید دار در سال ۱۳۷۳ اجباری شد و مصرف نمک ید دار توسط خانوارهای کشور افزایش یافت. برنامه مبارزه با کمبود ید در ایران از طریق ید دار نمودن نمک بسیار موثر بوده و ۷ سال پس از آغاز برنامه، کشور ایران در سال ۲۰۰۰ میلادی از طرف دفتر منطقه مدیترانه شرقی سازمان بهداشت جهانی عاری از کمبود ید اعلام شد. تلاش های انجام شده در طی ۳۰ سال گذشته در کشور نشان میدهد که با حفظ شاخص های مصرف نمک ید دار، میزان ید ادراری و درصد شیوع گواتر کشور ایران در زمره معدود کشورهای جهان است که برنامه پیشگیری و حذف اختلال های ناشی از کمبود ید را بصورت مستمر، علمی و با موفقیت اجرا نموده و بصورت ادواری آن را ارزیابی می کند.

۸. توصیه شما به مردم ایران در این زمینه چیست؟

**پاسخ:** عصری که در آن زندگی می کنیم را می توان عصر فضای مجازی دانست. امروزه کمتر کسی است که با حال و هوای این فضا آشنا نباشد. برای بسیاری از مردم جستجوی روزانه در این فضا تنها سرگرمی آنان را تشکیل میدهد. آشنا شدن با پدیده های نوین و کسب اطلاعات در زمینه موضوعات مختلف باعث گردیده که فضای مجازی مورد استفاده همگان قرار گیرد. سایت بسیاری از افراد در این فضا فعال بوده و از طریق همین سایتها اخبار وقایع روز، نقطه نظر ها و توصیه ها در خصوص زمینه های مختلف برای کاربران فراهم می گردد. چنانچه موضوعات مطرح شده در سایتهای افراد پستوانه علمی داشته و حقایق گونه باشد بسیار مفید به فایده خواهند بود. اما متاسفانه وجود آزادی مطلق در فضای مجازی زمینه را برای نشر اکاذیب و موضوعاتی که هیچ مبنای علمی ندارند برای افراد سود جو نیز فراهم نموده است. مصداق بارز این ادعا مطالبی است که در ارتباط با نمک ید دار، نمک دریا و سنگ نمک اخیرا در سایت افرادی غیر کارشناس در فضای مجازی منتشر میشود که هیچگونه پستوانه و مبنای علمی ندارد.

به همه افراد جامعه توصیه میشود که از نمک ید دار تصفیه شده استفاده نمایند. بیماران مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی، کلیوی و یا سایر بیماران مقدار مصرف روزانه نمک خود را با پزشک معالج خود تنظیم کنند. زنان باردار علاوه بر مصرف نمک ید دار از سه ماه قبل از بارداری و در طول بارداری و شیردهی نیاز به حداقل ۱۵۰ میکرو گرم ید اضافی در روز دارند که با مصرف مکمل های دارویی دارای حداقل ۱۵۰ میکرو گرم ید که توسط پزشک معالج تجویز می شود تامین خواهد شد.

**خلاصه آنکه:**

**مصرف نمک ید دار در حد توصیه شده برای تمام افراد جامعه ضروری بوده و با هیچگونه عارضه جانبی همراه نیست.**

**نمک ید دار باعث سقط جنین و سرطان نمی شود، بلکه سبب می شود که از یروز گواتر و اختلال در رشد مغزی ناشی از کمبود ید در جنین و نوزاد و در نتیجه کاهش یادگیری و ضریب هوشی کودکان و جوانان کشور جلوگیری نماید.**

**مصرف متعارف نمک ید دار با کم کاری یا پر کاری تیروئید همراه نیست**