

# مصرف نمک ید دار در همه جا و برای همه کس

دکتر حسین دلشاد

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم

رئیس دفتر ریز مغذی ها

پژوهشکده علوم غدد درون ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ید یک عنصر اساسی برای تولید هورمونهای تیروئید و رشدونمو مغز انسان و حیوانات بوده و کمبود آن یک معضل قدیمی نوع بشر و یکی از شایع ترین علل قابل پیش گیری آسیب مغزی در دنیای امروزی تلقی میشود. اهمیت بیولوژیکی ید شرکت در ساختمان هورمون های تیروئید است. هورمونهای تیروئید در تنظیم سوخت و ساز بیشتر سلول های بدن و همچنین در رشد و نمو فیزیکی و تکامل سیستم عصبی انسان و حیوانات نقش حیاتی دارند. کمبود ید عملکرد تیروئید را دچار اختلال نموده و بر حسب اینکه این کمبود در چه زمانی حاصل شود و نیز بر اساس شدت کمبود آن عوارض و تغییرات حاصله را تحت عنوان اختلالهای ناشی از کمبود ید نام می برند. گواتر که به بزرگ شدن غده تیروئید اطلاق می شود، شایع ترین تظاهر بالینی کمبود ید در جهان محسوب میگردد. اکثر مناطق کوهستانی دنیا جزء نواحی دچار گواتر بوده و یا هستند. تا دو دهه قبل در اکثر شهر ها و روستا های کشور ایران بخصوص در دامنه جبال البرز و زاگرس نیز گواتر بسیار شایع بود. کنترل و پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ید امکان پذیر است. در برنامه کنترل کمبود ید جامعه ، یک برنامه پیشگیری موفق ، علاوه بر کاهش شیوع گواتر و دیگر عوارض ناشی از کمبود یدو نهایتا صرفه جویی در هزینه های درمانی و نگهداری افراد عقب مانده ذهنی باعث توانمندی مردم منطقه، ارتقای سطح سلامت و آموزش پذیری آنان، افزایش تولید در بخش کشاورزی و سرانجام افزایش در آمد سرانه آنها می گردد. با افزودن ید به نمک و مواد غذایی در بسیاری از کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی و همچنین در کشور ایران مشکل کمبود ید تحت کنترل در آمده است. با وجود پیشرفت های قابل توجه هنوز تعداد قابل توجه ای از کشورها بخصوص در قاره آفریقا دچار کمبود ید هستند.

**نمک یددار** نمک خوراکی است که به آن ید افزوده اند. نمک ید دار موثر ترین راه تامین ید محسوب می شود و قدیمی ترین ، مناسب ترین و کم خرج ترین روش ، جهت پیشگیری از اختلالهای ناشی از کمبود ید بشمار می رود. مزیت نمک ید دار آن است که صرفنظر از وضعیت اقتصادی و اجتماعی، توسط تمام اقشار جامعه و در تمام فصول سال تقریبا به یک نسبت مورد استفاده قرار می گیرد. مصرف منظم نمک ید دار می تواند نسل حال و آینده را در برابر نتایج مصیبت بار کمبود ید حفاظت نماید. همه اقشار مردم اعم از جوان، پیر ، سالم یا بیمار نیاز مداوم به ید دارند. زنان باردار و مادران شیرده بخصوص نیاز مبرم به ید در طی بارداری و شیردهی خواهند داشت که ممکن است حتی با مصرف منظم و روزانه نمک ید دار تامین نگردد و نیاز به مکمل ید در این دوران باشد. روش ید دار کردن نمک ساده و موثر است و هزینه زیادی ندارد. کشورهای 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. ید دار کردن نمک در ایران از اواخر دهه ۷۰ شروع شد و در طی ۳ دهه مصرف همگانی نمک ید دار

توسط خانوارهای ایرانی، معطل کمبود ید در ایران تحت کنترل در آمده بطوریکه در سال ۲۰۰۰ میلادی جمهوری اسلامی ایران از طرف سازمان بهداشت جهانی بعنوان اولین و تنها کشور عاری از اختلال های ناشی از کمبود ید در منطقه شناخته شد.

ید به دو صورت شیمیایی یدور پتاسیم و یدات پتاسیم به نمک اضافه می شود. یدور ارزاتر بوده اما فرار است. یدات پتاسیم مقاومتر و پایدار تر بوده و در مواردی که نمک تولیدی در معرض حرارت و رطوبت قرار می گیرد و نیز هنگامی که به مدت طولانی پس از تولید ذخیره می شود ، مناسبتر است. برای حفظ ید در نمک یددار، باید نمک را در مدت کمتر از یک سال مصرف کرد، آن را دور از نور و رطوبت، و در ظرفهای در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌ای تیره نگهداری کرد. همچنین هنگام پخت غذا، بهتر است نمک در انتهای پخت اضافه شود تا ید آن تا حد امکان حفظ شود.

اخیرا مصرف **نمک دریا** از سوی افراد غیرکارشناس و غیر مسئول به مردم توصیه می شود. نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می شود. این نمک، تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطانزایی آنها به اثبات رسیده است. نمک دریا منبع خوبی از ید نمی باشد چون در هنگام خشک کردن نمک ، ید تبخیر شده و از دست می رود ، بنابراین علاوه بر ناخالصی میزان ید آن کم یا حتی فاقد ید بوده و نیاز روزانه ید بدن را تامین نمی کند. 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 می شوند، این ویژگی نمک دریا بسیار کم اهمیت بوده و ارزش کاربری ندارد. درحالیکه در نمک ید دار تصفیه شده ، مواد زاید مثل گچ ، آهک و فلزات سنگین شامل سرب ، آرسنیک که برای سلامتی مضر هستند و عامل سرطانزا شناخته شده اند جدا می شوند ولی در نمک دریا این مواد مضر همچنان وجود دارد و وقتی این املاح زیاد دریافت شوند روی جذب سایر ریز مغذیها مانند آهن اثر می کنند و باعث کاهش جذب آن می شوند . یکی از مزایا و خاصیت های خوب نمک تصفیه شده یددار این است که روی طعم و مزه غذا اثری ندارد . اما نمک دریا به خاطر داشتن املاح دیگر روی طعم غذا اثر می گذارد. در صورتی نمک دریا می تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت گرفته باشد.