



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشتی

واحد بهبود تغذیه جامعه

نکات تغذیه ای نمک یددار تصفیه شده

مؤلفین

شکوفای باقری نیا-عاطفه سادات صفوی-سپیده مشفق



مضرات استفاده از نمک های غیر تصفیه :

مواد نامحلول مانند شن ، ماسه ، خاک ، گچ و مواد آلوده کننده و مواد محلول نظیر سختی (کلسیم و منیزیم) سولفات و فلزات سنگینی از قبیل سرب ، جیوه ، آرسنیک ، کادمیوم و ... از جمله ناخالصی های نمک می باشند . وجود این ناخالصی ها در نمک

می تواند منجر به بروز عوارض نامطلوب در اندام های گوارشی ، کلیوی ، کبدی و ریوی و در مواردی ایجاد مسمومیت نموده ، حتی باعث ممانعت در جذب آهن بدن می شود .





نحوه نگهداری صحیح نمک های تصفیه شده یددار :

نمک یددار باید دور از نور ، رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی ، چوبی ، سفالی و یا شیشه ای رنگی نگهداری شود . نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می گردد.





توصیه های کاربردی در هنگام مصرف نمک تصفیه شده یددار :

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد در بدن ، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است . این ماده بمقدار کم (۵گرم در روز) مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است . این میزان نمک شامل نمک نمکدان و نمک موجود در مواد غذایی شور مانند خیارشور و انواع شور ها ، تنقلات شور ، غذاهای آماده یا کنسرو شده می باشد . مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشارخون و بروز بیماری های قلبی و عروقی به ویژه در افراد دارای سابقه این بیماری ها در خود و خانواده است .





اختلالات ناشی از کمبود ید و عوارض ناشی از این کمبود را در ابعاد

جسمی ، اقتصادی و اجتماعی:

❖ گواتر

❖ عقب ماندگی های جسمی و ذهنی

❖ اختلالات عصبی و روانی

❖ مرده زایی

❖ لوچی چشم

❖ کروالی





اختلالات ناشی از کمبود ید و عوارض ناشی از این کمبود را در ابعاد جسمی ، اقتصادی و اجتماعی:

عوارض	مرحله کمبود
سقط، تولد جنین مرده، ناهنجاریهای مادرزادی، افزایش مرگ و میر اطفال و نوزادان، اختلالات حرکتی و روانی، کم کاری تیروئید، کری و لالی، عقب ماندگی ذهنی	دوران جنینی
گواتر، کم کاری تیروئید، عقب ماندگی جسمی و روانی	کودکی و نوجوانی
گواتر، کم کاری تیروئید، اختلال در اعمال روانی	بالغین