



اداره بهبود تغذیه جامعه

مرکز مدیریت بیماریها

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



مرکز بهداشت استان اصفهان

واحد بهبود تغذیه جامعه

اهمیت عرضه و مصرف نمک تصفیه شده **یددار**

**ویژه فروشندگان مواد غذایی**



## ☀️ **ید چیست؟؟؟**

ید یک ماده مغذی ضروری برای زندگی است که باید از طریق مواد غذایی به بدن ما برسد. در صورتی که در غذای روزانه ما ید کافی وجود نداشته باشد، دچار کمبود ید می شویم. در اثر کمبود ید، فعالیت طبیعی غده تیروئید که تولید کننده هورمون های تیروئید است و در رشد و نمو نقش دارد مختل می شود. هورمون های تیروئید همچنین برای رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تنظیم سوخت و ساز بدن و تولید انرژی برای انجام فعالیت های روزانه لازمند.

## ☀️ **روزانه به چه مقدار ید نیاز داریم؟**

هر فرد سالم روزانه به ۱۵۰ میکروگرم (به اندازه یک سر سوزن) ید نیاز دارد. این مقدار ید در طول زندگی، به اندازه یک قاشق چای خوری خواهد بود.

## ☀️ **کمبود ید چه عوارضی دارد؟**

• کمبود مداوم یا شدید ید در مادران باردار موجب سقط جنین، تولد نوزادان مرده، اختلال در رشد مغزی جنین، ناشنوایی و اختلال در تکلم، عقب ماندگی های شدید جسمی و مغزی و کم کاری تیروئید در نوزاد می شود.

• در کودکان و نوجوانان، کمبود ید موجب کم کاری تیروئید، گواتر، اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی می شود.

• کمبود ید در افراد بزرگسال نیز با کم کاری تیروئید و عوارض آن مانند گواتر، خستگی زودرس و کاهش کارایی همراه است.

### ☀ چگونه از کمبود ید پیشگیری کنیم؟

بهترین و آسان ترین راه برای پیشگیری از کمبود ید استفاده از نمک های تصفیه شده یددار است.

**اگر چه برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی و افزایش فشارخون مصرف کم نمک توصیه شده است، اما همان مقدار کم باید از نمک های تصفیه شده یددار باشد تا ید مورد نیاز بدن را تامین نماید.**

### ☀ فروشنده عزیز :

۱. نمک هایی برای مصارف خوراکی مناسبند که تصفیه شده و یددار باشند. از عرضه و فروش نمک های غیر یددار و نمک هایی که در بسته بندی های کوچک و با نام صادراتی صنعتی و یا نمک دریا توزیع می شوند، خودداری کنید زیرا این نمک ها مصرف خوراکی ندارند. نمک هایی که به صورت فله ای و در بسته بندی های غیر استاندارد هستند، تقلبی بوده و باید جداً از عرضه و فروش آن ها خودداری نمایید.

۲. نمک هایی را عرضه کنید که بر روی بسته بندی آنها عنوان "نمک تصفیه شده ید دار ( تبلور مجدد )" درج شده باشد.

همچنین دقت کنید بر روی بسته نمک، شماره پروانه ساخت، نشان استاندارد ملی، تاریخ تولید و انقضا نوشته شده باشد.

۳. نمک غیر تصفیه ناخالصی هایی دارد که مصرف آن در دراز مدت موجب بروز بیماری های گوارشی، کلیوی،

کبدی و حتی برخی از سرطان ها می شود.

۴. ناخالصی های نمک باعث کاهش شوری نمک شده و در نتیجه موجب مصرف بیشتر آن می شود. مصرف نمک زیاد

خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.

۵. به خریدار توصیه کنید که برای مصرف خوراکی اعم از خیساندن برنج و پخت غذا فقط از نمک تصفیه شده ید دار

استفاده کند. سنگ نمک هم بدلیل وجود انواع آلودگی ها و نداشتن ید نباید مورد استفاده قرار گیرد.

**بخاطر داشته باشید :**

**شما با عرضه و فروش نمک تصفیه شده یددار نقش مهمی در حفظ سلامت مردم کشور دارید.**