

نمک یددار

استفاده از نمک یددار سبب پیشگیری از بروز گواتر و احتمالاً توقف رشد بسیاری از گواترهای کوچک می شود اما فراموش نکنید که مصرف زیاد نمک خطر پرفشاری خون را افزایش می دهد و تبلیغ نمک یددار به این معنی نیست که ما مصرف آن را بالا ببریم...



استفاده از نمک یددار سبب پیشگیری از بروز گواتر و احتمالاً توقف رشد بسیاری از گواترهای کوچک می شود اما فراموش نکنید که مصرف زیاد نمک خطر پرفشاری خون را افزایش می دهد و تبلیغ نمک یددار به این معنی نیست که ما مصرف آن را بالا ببریم.

سال هاست که پزشکان و متخصصان از خانواده ها می خواهند که نسبت به مصرف نمک یددار اقدام کنند، اما هنوز هم برخی از خانواده ها دقت لازم در این مورد را ندارند در حالی که فواید استفاده از این نمک برای سلامتی افراد خانواده بسیار اهمیت دارد.

بر همین اساس لازم است همه خانواده ها بدانند که مهم ترین منبع غذایی ید را مواد غذایی دریایی مانند ماهی های آب شور، میگو، صدف و جلبک های دریایی تشکیل می دهد، اما مصرف نمک یددار مهم ترین موارد بهداشتی برای از بین بردن اختلالات ناشی از کمبود ید محسوب می شود که در این بین نمک های تصفیه شده به دلیل خلوص بالا، میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.

انسان ید را از مواد غذایی، حیوانی و گیاهی دریافت می کند و آن را به راحتی از راه دستگاه گوارش جذب و توسط غده تیروئید می گیرد و مازاد آن را از راه ادرار دفع می کند.

یافته های پزشکی نشان می دهد در مناطقی که خاک و آب آن دارای ید کافی نیست، میزان ید مواد غذایی برای صحت اعمال تیروئید کفایت نمی کند.

پزشکان معتقدند نیاز مطلوب روزانه به ید بین 100 تا 300 میکروگرم است که اگر مصرف ید روزانه به کمتر از 100 میکروگرم برسد، ممکن است گواتر بروز کند و در صورتی که به کمتر از 50 میکروگرم برسد به بروز اختلالات دیگر ناشی از کمبود ید منجر خواهد شد. مطالعات انجام شده در ایران نشان می دهد، گواتر در اکثر استان های کشور وجود دارد، هر چند کم کاری تیروئید بسیار محدود و فقط در بعضی از مناطق کوهستانی گزارش شده است.

در مناطق کوهستانی اختلال در رشد جنسی (قد و وزن)، عقب افتادگی روانی، کاهش ضریب هوشی، علائم نورولوژیک غیرطبیعی، کاهش شنوایی و اختلال در اعمال سایکوموتور گزارش شده است.

از نمک یددار تا بیماری گواتر

در اکثر موارد، تنها تظاهر کمبود ید بیماری گواتر است، بزرگ شدن غده تیروئید به هر علت گواتر نامیده می شود که علت اصلی این بیماری، کمبود ید در مواد غذایی است و بزرگ شدن تیروئید، واکنش جبرانی بدن برای استفاده بیشتر از ید وارد شده به بدن است. در چند دهه ی اخیر، افزودن ید به نمک طعام سبب پیشگیری و شاید ریشه کن کردن این نوع گواتر در بسیاری از کشورها از جمله کشور خودمان شده است.

متداول ترین روش پیشگیری از بروز این بیماری، استفاده از نمک یددار است که در همه ی سنین استفاده می شود و به جای نمک معمولی و به همان میزان مورد استفاده قرار می گیرد، هیچ منعی برای استفاده از آن در بارداری وجود ندارد و در بعضی مناطق دنیا به آب آشامیدنی یا آرد نانوائی نیز ید اضافه می شود.

استفاده از نمک یددار سبب پیشگیری از بروز گواتر و احتمالاً توقف رشد بسیاری از گواترهای کوچک می شود.

دکتر نسرين اميدوار، متخصص تغذيه و رژيم درماني مي گويد: مهم ترين علامتي که ميان مردم به عنوان کمبود يد شهرت دارد، بزرگ شدن تدريجي غده تيروئيد و بروز بيماري غم باد يا گواتر است. علاوه بر آن بايد گفت اگر خانم هاي باردار در دوران بارداري به کمبود اين ماده معدني مبتلا باشند، خطر اين که کودک شان دچار بيماري هايي مانند عقب افتادگي ذهني شود، وجود دارد. به هر حال، به دليل اين کمبود در کشور ما پس از بررسي هاي مختلف، تصميم بر اين گرفته شد که يد به يك ماده غذايي پرمصرف و راحت يعني نمک اضافه شود و در حال حاضر چند سال است که نمک هاي کشور یددار شده اند.

اين برنامه، کمک بسياري کرده است که ید موجود در بدن وضعيت بهتري پيدا کند و البته بررسي هايي که روي ميزان يد موجود در ادرار دانش آموزان کشور هر چند وقت يك بار انجام مي شود، اين موضوع را ثابت کرده است.

اما دانستن چند نکته در مورد نحوه استفاده و نگهداري از نمک یددار ضروري است. مثلا فراموش نکنيد که مصرف زياد نمک خطر ابتلا به پرفشاري خون را افزايش مي دهد و اين که نمک یددار خوب است به اين معني نيست که ما مصرف آن را بالا ببريم بلکه رعايت تعادل قدم اول است، زيرا همچنان يکي از توصيه هاي سلامت در کشور مانند هر نقطه ديگر از دنيا، مصرف کم نمک است. از اين رو، سر سفره نمکدان نگذاريد و به همان نمکي که در حين پخت به غذا اضافه شده، بسنده کنيد.

همچنين لازم است بدانيد که در موقع پخت غذا هم هر چه ديرتر نمک اضافه شود بهتر است، چرا که يد بيشتتر حفظ مي شود و بر اثر حرارت از ميان نمي رود.

علاوه بر تمام نکات ياد شده، مواد غذايي اي هم وجود دارند که مي توانند مانع جذب يد باشند، مانند خانواده کلم و برخي ريشه ها که معمولا مصرف خام شان در مناطقي که شيوع کمبود يد فراوان است يا توصيه نمي شود يا مصرف پخته شده شان پيشنهاده مي شود.

نمک هاي تصفيه نشده

از مصرف نمک هاي تصفيه نشده هم پرهيز کنيد. نمک هاي تصفيه نشده سرشار از انواع آلودگي است و حتي مي تواند منجر به سرطان زايمي در افراد شود. ناخالصي هاي موجود در نمک هاي تصفيه نشده شامل سرب، جيوه، آرسنيک، کادميوم، فلور و ساير املاح سنگيني است که بر اندام هاي داخلي بدن تأثيرات مخربي دارند.

نمک استخراج شده از معدن يا دريا، ناخالصي هاي فراواني دارد که عمده ترين آن ها، سولفات کلسيم يا همان گچ است که به دليل سفيد بودن، قابل تشخيص از اصل نمک نيست.