

نمک دریا را جایگزین نمک یددار نکنید

معاون فنی مرکز بهداشت خوزستان درباره تبلیغاتی که برای مصرف سنگ نمک و نمک دریا صورت می‌گیرد، گفت: این نمک‌ها مواد مختلفی دارند که حتی ممکن است برای بدن خطرناک باشند.

معاون فنی مرکز بهداشت خوزستان درباره تبلیغاتی که برای مصرف سنگ نمک و نمک دریا صورت می‌گیرد، گفت: این نمک‌ها مواد مختلفی دارند که حتی ممکن است برای بدن خطرناک باشند.

به گزارش ایسنا؛ دکتر پژمان بختیاری‌نیا در نشست عنوان کرد: موادی مانند سرب و جیوه به میزان زیاد در این نمک‌ها وجود دارد که مصرف زیاد آنها موجب بیماری می‌شود. هر چند ممکن است کلسیم و منیزیم نیز داشته باشد.

وی تصریح کرد: مزه شور این نمک‌ها زیاد نیست و چون تصفیه نشده است و همراه مواد ناخالص زیادی استفاده می‌شوند، حجم زیادی از آن در هر وعده مصرف می‌شود که این میزان نمک برای بدن مضر است و موجب آسیب می‌شود.

معاون فنی مرکز بهداشت خوزستان گفت: برخی در مورد این نمک‌ها می‌گویند که طبیعی هستند و برای بیماران فشار خونی مضر نیستند و مادران باردار نیز می‌توانند از آن استفاده کنند، در حالی که این نمک‌ها از جذب برخی مواد مفید در بدن جلوگیری می‌کنند.

وی افزود: بهترین نمک، نمک تصفیه شده یددار است که دو فاکتور بسیار مهم بسته‌بندی مجاز و استاندارد در آن رعایت شده است.

این نمک‌ها باید پروانه ساخت وزارت بهداشت را داشته باشند. ید نیز از مواد مغذی لازم برای بدن است که به دلیل کمبود ید در مواد غذایی، باید استفاده شود.