



## غذاهای دریایی بهترین منابع تامین ید در بدن هستند

کارشناس مسوول اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: بهترین منابع تامین ید مورد نیاز بدن، غذاهای دریایی به خصوص ماهی‌هایی که در آب شور زندگی می‌کنند، هستند...

کارشناس مسوول اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: بهترین منابع تامین ید مورد نیاز بدن، غذاهای دریایی به خصوص ماهی‌هایی که در آب شور زندگی می‌کنند، هستند.

دکتر فروزان صالحی کارشناس مسوول اداره بهبود تغذیه جامعه با بیان این مطلب گفت: به علت مصرف کم غذاهای دریایی در کشور معمولاً ید مورد نیاز بدن از این طریق تامین نمی‌شود. در صورتی که ید یک ماده مغذی ضروری برای زندگی است که باید به طور روزانه مصرف شود و این ماده مهمترین نقش را در ساختمان هورمون‌های تیروئید دارد.

وی با بیان اهمیت نقش هورمون تیروئید در زندگی انسان‌ها افزود: هورمون‌های تیروئید در رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز، سیستم عصبی، حفظ دمای بدن و تولید انرژی و سوخت و ساز تاثیر بسزایی دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از روابط عمومی وزارت بهداشت، دکتر صالحی درخصوص میزان ید مورد نیاز بدن انسان خاطرنشان کرد: هر فرد سالم روزانه به 150 میکروگرم ید (به اندازه سر سوزن) نیاز دارد که اگر هر روز ید مورد نیاز بدن تامین شود نیاز بدن انسان به ید در طول زندگی، به اندازه یک قاشق چایخوری خواهد بود.

کارشناس مسوول اداره بهبود تغذیه جامعه درخصوص اهمیت مصرف ید گفت: کمبود ید در دوران بارداری سبب سقط جنین، زایمان زودرس، تولد نوزاد مرده، اختلال رشد مغزی جنین، تولد نوزاد با عقب‌ماندگی ذهنی، جسمی، کری و لالی می‌شود و در دوران کودکی نیز سبب کاهش بهره‌های هوشی، عقب‌ماندگی ذهنی، تأخیر و یا توقف رشد، ناتوانی جسمی، کم‌کاری تیروئید، اختلالات عضلانی و تکلمی و شنوایی و تأخیر رشد در اندام حرکتی می‌شود.

وی به اثرات سوء کمبود ید بر نوجوانان و دانش‌آموزان اشاره کرد و گفت: کمبود مصرف ید در نوجوانان و دانش‌آموزان، منجر به کم‌کاری تیروئید، گواتر، کاهش رشد جسمی، اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی می‌شود.

وی افزود: کمبود ید در کودکان تا 13/5 امتیاز بهره هوشی آنان را کاهش می‌دهد و خستگی زودرس و کاهش کارایی از دیگر پیامدهای کمبود ید است.

دکتر صالحی در خاتمه به خانواده‌ها توصیه کرد: حتماً از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنند و از مصرف نمک‌هایی که به صورت فله‌ای در بسته‌بندی‌های غیراستاندارد در مغازه‌ها به فروش می‌رسد، خودداری کنند.