

## راه های کاهش مصرف نمک

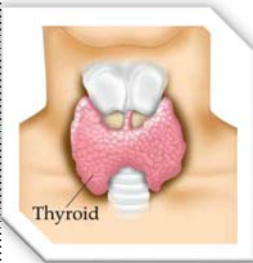


در نمک های یددار تصفیه شده، ناخالصی هایی که در نمک تصفیه نشده وجود دارد به روش های گوناگون حذف می شود. این ناخالصی ها مانند شن، ماسه یا خاک و فلزات سنگین نظیر سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم می باشد. وجود این ناخالصی ها در نمک منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی سرطان و ممانعت از جذب آهن خواهد شد.

نمک یددار تصفیه شده به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می نماید. مزیت دیگر نمک تصفیه شده این است که این نمک چون ناخالصی کمتری دارد، شورتر است بنابراین کمتر مصرف می شود.

### کمبود ید چه عوارضی دارد؟

✓ کمبود مداوم یا شدید 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 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.

**منابع غذایی ید کدامند؟** ید در غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو - شیر و فراورده های آن - تخم مرغ - غلات - حبوبات یافت می شود.

### چگونه از کمبود ید پیشگیری کنیم؟

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

## مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی

- ۱) نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سرسفره به غذا اضافه می شود.
- ۲) انواع غذاهای آماده و کنسرو ها مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و کنسرو خورش ها ...
- ۳) انواع تنقلات شور مانند چیپس، چوب شور و...
- ۴) لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک و انواع شور مانند خیارشور
- ۵) آجیل و مغزهای بوداده و شور



### چگونه نمک کمتری مصرف کنیم؟

۱. غذاها را با مقدار نمک کمتری تهیه کنید. و سر سفره غذا نمکدان را حذف کنید.
۲. برای طعم دادن به غذاها، به جای نمک از چاشنی هایی مانند سرکه، آبلیمو، سیر، پیاز، سبزی های معطر و سایر ادویه ها استفاده کنید.
۳. تا حد امکان از مصرف غذاهای آماده و کنسروها که نمک زیادی دارند، خودداری کنید.
۴. مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی ها را کاهش دهید و برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
۵. آجیل ها و مغزها (مانند بادام و پسته) را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید.

### 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.

### مضرات نمک دریا چیست؟

نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می شود. این نمک، تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده است. علاوه بر ناخالصی میزان ید آن کم و حتی فاقد ید است. هرچند نمک دریا حاوی موادمعدنی از جمله فلوئور و پتاسیم است، اما این ویژگی نمک دریا بسیار کم اهمیت بوده و ارزش کاربردی ندارد.

