



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی، درمانی تهران

معاونت بهداشت

پرسش و پاسخ های رایج درباره کمک

به مناسبت سیج ملی کاهش مصرف کمک

سال ۱۳۹۵

سوال ۱: نمک یددار تصفیه شده چیست؟

پاسخ: نمک یددار تصفیه شده نمکی است که ناخالصی های نامحلول مثل فلزات سنگین و همچنین ناخالصی های محلول مانند آهن، کلسیم و مس حذف شده و ید به آن اضافه شده است.

سوال ۲: مضرات نمک های تصفیه شده چیست؟

پاسخ: نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می شود.

سوال ۳: منابع غذایی ید کدامند؟

پاسخ: غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو - شیر و فرآورده های آن - تخم مرغ - غلات - حبوبات

سوال ۴: کمبود چه عوارضی در پی دارد؟

پاسخ:

- ✓ کمبود مداوم و 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 وافت 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.

سوال ۵: چگونه از کمبود ید میکسری کنیم؟

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

سوال ۶: روزانه چه مقدار ید مصرف کنیم؟

پاسخ: در حال حاضر مصرف نمک در کشور ما بالا و حدود ۳-۲ برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت است. حداکثر مقدار مصرف نمک روزانه ۵ گرم می باشد این مقدار نمک، میزان سدیم مورد نیاز روزانه را تامین می کند. باید توجه داشت که سدیم علاوه بر نمک بطور طبیعی تقریباً در تمام مواد غذایی وجود دارد و با مصرف مواد غذایی مختلف بخش عمده ای از سدیم مورد نیاز بدن تامین می شود. بنابراین مقدار نمکی که به غذا اضافه می شود باید در حداقل مقدار (کمتر از ۳ گرم) باشد.

سوال ۷: آیا می توان نمک را در ظروف شیشه ای شفاف نگهداری کرد؟

پاسخ: خیر، برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف دربسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد.

سوال ۸: بهترین زمان برای اضافه کردن نمک به غذا چه زمانی است؟

پاسخ: برای حفظ ید موجود در نمک بهترین زمان اضافه کردن نمک به غذا در انتهای پخت می باشد.

سوال ۹: آیا می توان از سنگ نمک برای خیسیدن برنج استفاده کرد؟

پاسخ: خیر، سنگ نمک که از معادن نمک بدست می آید اغلب دارای انواع ناخالصی های مختلف و حتی فلزات سنگین مثل سرب، جیوه، کادمیوم و یا آرسنیک می باشد. این فلزات سمی خاصیت سرطان زایی دارند. علاوه بر این سنگ نمک ممکن است دارای انواع آلودگی های فیزیکی و شیمیایی باشد. بنابراین استفاده از سنگ نمک به دلیل به خطر انداختن سلامت توصیه نمی شود.

سوال ۱۰: آیا می توان از چاشنی های دیگر به جای نمک در غذا استفاده نمود؟

پاسخ: بلی، از طمع دهنده هایی مانند سبزی های معطر (آویشن، ریحان، ترخون، نعناع، مرزه، کاکوتی و....) آبلیمو ، آبنغوره، آب نارنج و سرکه می توان به جای نمک برای معطر و دلپذیرتر کردن غذا استفاده کرد.

سوال ۱۱: منابع غذایی نمک در رژیم غذایی روزانه کدامند؟

پاسخ:

- ✓ نمک آشپزخانه و سفره
- ✓ انواع غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس و..
- ✓ انواع کنسروها مانند کنسرو خورش های آماده، کنسرو سبزیجات و...
- ✓ انواع تنقلات شور مانند فراورده های غلات حجیم شده، چیپس،
- ✓ لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک پرنمک
- ✓ انواع شور مانند خیارشور، کلم شور،
- ✓ مواد غذایی نمک سود مثل ماهی دودی

سوال ۱۲: در هنگام خرید نمک به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

پاسخ: حتماً در هنگام خرید دقت کنید که بر روی بسته عنوان "نمک تصفیه شده یددار" درج شده باشد. همچنین بر روی بسته نمک، باید شماره پروانه ساخت، کد بهداشتی، تاریخ تولید و انقضاء نوشته شده باشد و از خرید نمک های فله ای خودداری کنید.

سوال ۱۳: بهترین زمان مصرف مک یددار تصفیه شده خریداری شده چه زمانی است؟

پاسخ: بهترین زمان مصرف نمک از زمان تولید به مدت یکسال می باشد و مدت زمان نگهداری بیشتر باعث هدر رفتن ید آن می شود.

سوال ۱۴: چه کسانی بیشتر از بقیه افراد باید مواظب مقدار نمک مصرفی خود باشند؟

پاسخ: افرادی که فشارخون بالا دارند، افراد بالای ۲۵ سال و به ویژه بالاتر از ۶۵ سال، مادران باردار و مادران شیرده باید بیشتر مواظب مقدار نمک مصرفی خود باشند.

سوال ۱۵: مضرات نمک دریا چیست؟

پاسخ: 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.

سوال ۱۶: آیا کم دریا دارای ریز مغزی می باشد؟

پاسخ: نمک تصفیه شده یددار دارای مقادیری کلسیم و منیزیم می باشد که مطابق با استاندارد مربوطه معین گردیده معهدا با توجه به دریافت این عناصر از سایر مواد غذایی چنانچه میزان بیشتری از این طریق دریافت گردد جذب سایر عناصر مانند آهن اختلال ایجاد می کند در صورتیکه در نمک دریایی میزان این عناصر بیش از حد مجاز است.

سوال ۱۷: آیا این گفته که "مصرف هر اندازه نمک دریا باعث افزایش فشار خون و بیماری های قلبی و عروقی نمی شود" صحیح است؟

پاسخ: خیر، مصرف بیش از حد نمک صرف نظر از دریایی یا معدنی بودن در سلامتی تاثیر یکسانی دارد.