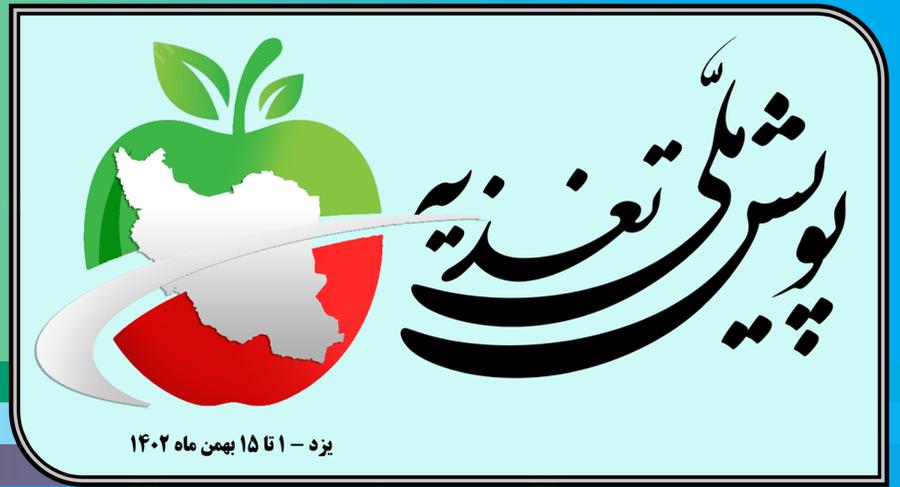




## ویژ نامه پوشش ملی سلامت تغذیه



یزد - ۱۵ تا ۱۸ بهمن ماه ۱۴۰۲



# نمک تصفیه شده ید دار

### نمک (سدیم کلراید)

نمک طعام محصولی است متبلور، شور مزه و بدون بو که عمدتاً از کلرور سدیم تشکیل شده است. نمک به مقدار حدود ۳-۵ گرم در روز (نصف تا یک قاشق مرباخوری) مورد نیاز است. (یک قاشق چای خوری نمک حدود ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم در خود دارد.)

### انواع نمک

#### ۱- نمک تصفیه شده ید دار

استفاده از نمک یددار تصفیه شده تنها راه رساندن ید به بدن برای انجام اعمال حیاتی که وابسته به این ریز مغذی است، می باشد. نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بیشماری شامل گواتر، ناهنجاری های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کروموزومی مادرزادی، کاهش بهره هوشی همراه است

#### ۲- نمک دریا

نمک دریا نمکی است تصفیه نشده که دارای انواع ناخالصی ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطانزایی آنها به اثبات رسیده است.

علاوه برداشتن ناخالصی ها، نمک دریا دارای میزان کم ید و یا حتی فاقد ید است که نیاز روزانه به ید را تامین نمی کند.

اینکه نمک دریا می تواند املاح دیگر مانند منیزیم و کلسیم را تامین کند، درست نیست. زیرا در مقداری که نمک باید مصرف شود (کمتر از ۵ گرم در روز)، مقدار کلسیم و منیزیمی که به بدن می رساند آنقدر ناچیز است که کاملاً قابل چشم پوشی است.

تبلیغاتی که بطور گسترده در زمینه نمک دریا در فضای مجازی یا توسط برخی از افراد به نام طب سنتی می شود، برخلاف سیاست های وزارت بهداشت که متولی سلامت مردم کشور است، بوده و طبعا افراد سودجویی که سعی در ترویج مصرف نمک دریا

## ▶ باورهای نادرست در خصوص نمک

❌ **نمک دریا و نمک صورتی برای کنترل فشارخون مناسب است.**

✔️ **پاسخ:** تمام نمک ها از مولکول های سدیم و کلرید تشکیل شده اند. سدیم می تواند فشار خون را افزایش دهد زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می دارد.

❌ **نمک کوه از نمک تصفیه شده ید دار بهتر است؛ نمک کوه و دریا باعث افزایش فشارخون نمی شود و سالم تر است.**

✔️ **پاسخ:** نمک کوهی که در معادن و کوه ها وجود دارد. محتوای سدیم نمک کوه، دریا و نمک خوراکی یکسان است. این درحالی است که هنگام استخراج نمک از معادن، ناخالصی هایی وارد آن می شود که برای سلامتی انسان بسیار مضر است، از جمله مهم ترین ناخالصی های همراه با نمک می توان به شن، ماسه، خاک، مواد آلاینده ای که برای استخراج نمک استفاده شده، مواد محلول همچون سولفات کلسیم و منیزیم و بالاخره فلزات سنگین همچون سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم اشاره کرد. همچنین نمک کوه حاوی ید (یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می کند) نمی باشد.

❌ **نمک های کارخانه ای باعث**

**افزایش فشارخون و بیماری کلیوی می شود.**

✔️ **پاسخ:** تمام نمک ها از مولکول های سدیم و کلرید تشکیل شده اند. سدیم می تواند فشار خون را افزایش دهد زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک کارخانه ای به جای نمک دریا یا نمک کوهی تفاوتی نمی کند. انجمن قلب آمریکا میزان نمک مصرفی را برای افراد عادی روزانه ۵/۸ گرم مجاز می داند. این درحالی است که میزان نمک مصرفی در کشور ایران حدود ۹/۵۲ گرم در روز است. زیاده روی در مصرف از هر نوع نمک منجر به فشار خون و بیماری های قلبی می گردد.

دارند، نه تنها سلامت مردم کشور را به خطر انداخته بلکه موجب برگشت مشکل گواتر، تولد نوزادان با ناهنجاری های مادرزادی و بسیاری از پیامدهای زیانبار بهداشتی خواهند بود.

۳- **سنگ نمک**

بیشترین مصرف این نوع نمک برای یخ زدایی به کار می رود و این نوع نمک برای مصرف نمی باشد.

۴- **نمک صورتی هیمالیا**

حاوی مقادیر کمی آهن اکسید است .

نمک های آبی و بنفش نیز در بازار وجود دارد که این رنگها به دلیل وجود برخی عناصر است که موجب ایجاد رنگ در نمک می شود.

باید توجه داشت این نوع نمک ها تصفیه نشده و فاقد ید کافی هستند و مصرف آنها موجب آسیب به سلامت کلیه و کبد می شود.

▶ **عوارض مصرف زیاد نمک**

مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری های قلبی - عروقی به ویژه در افرادی که سابقه این بیماری ها را در خود یا خانواده دارند، می شود.

طبق تحقیقات مشخص شده است که دریافت زیاد نمک علاوه بر افزایش فشار خون، اثرات مضر دیگری نظیر سکته قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و ... نیز بر سلامت دارند.

براساس برآوردهای موجود میزان دریافت روزانه

نمک در کشور ۱۵-۱۰ گرم (بیش از ۲ برابر مقادیر توصیه شده سازمان جهانی بهداشت، ۵ گرم در روز) می باشد.

در کشورهای توسعه یافته بیشتر از ۸۰ درصد نمک مصرفی نمک های پنهان در مواد غذایی می باشد ولی در کشور ما با توجه به الگوی مصرف مواد غذایی، بیشترین منبع نمک غذاهای خانگی می باشد. با توجه به اینکه نان غلات قوت غالب در کشور ما میباشد روزانه مقادیر زیادی نمک به صورت نا محسوس به بدنمان ورود پیدا می کند.

تصفیه شده یددار نمی توانند باعث سرطان بشوند. آنچه مهم می باشد احتیاط در مصرف بالای نمک است زیرا برخی از مطالعات نشان داده اند مصرف بالای نمک ممکن است با برخی سرطان ها از جمله سرطان معده در ارتباط باشد اما این ارتباط به علت ید موجود در آن نمی باشد.

## پیام های تغذیه ای در مورد مصرف نمک

**۱-** مصرف نمک ید دار در حد توصیه شده برای تمام افراد جامعه ضروری بوده و با هیچگونه عارضه همراه نیست.

**۲-** نمک ید دار باعث سقط جنین و سرطان نمی شود، بلکه سبب می شود که از بروز گواتر و اختلال در رشد مغزی ناشی از کمبود ید در جنین و نوزاد و در نتیجه کاهش یادگیری و ضریب هوشی کودکان و جوانان کشور جلوگیری نماید.

**۳-** مصرف متعارف نمک ید دار با کم کاری یا پر کاری تیروئید همراه نیست.

**۴-** مصرف نمک دریاچه و سنگ نمک به دلیل وجود ذرات سمی و ناخالصی های مضر، ممنوع است.

**۵-** ید برای عملکرد تیروئید ضروری است و تنها منبع دریافت آن نمک تصفیه شده ید دار است پس همه افراد باید روزانه از نمک تصفیه یددار البته به مقدار کم مصرف کنند.

**۶-** نمک های رنگی به دلیل وجود فلزات سمی مضر هستند و مصرف آنها ممنوع است.

**۷-** نمک دریا مثل دیگر نمک ها حاوی سدیم هستند و سدیم باعث افزایش فشار خون می شوند پس مصرف بیش از حد تمامی نمکها باعث افزایش فشارخون می شوند.

**۸-** کمبود ید باعث کاهش بهره هوشی کودکان می شود. پس برای تامین این عنصر ضروری فقط از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید.

**۹-** مصرف نمک، بیش از نیاز بدن سبب بالا رفتن فشار خون می شود. افراد دچار فشار خون بالا شانس بیشتری برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارند.

**۱۰-** زنان باردار برای حفظ سلامت خود و جنین شان باید از نمک تصفیه شده ید دار استفاده کنند.

همچنین، اگر مصرف سدیم از ۵ گرم در روز بیشتر شود خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد.

**⊖ خوردن نمک یددار سبب ایجاد بیماری های تیروئید می شود (در گذشته نمک دریا مصرف می شد بیماری ها کمتر بود) مصرف نمک های ید دار منجر به اختلالات تیروئید می شود.**

**✓ پاسخ:** ید عنصر اصلی سنتز هورمون های تیروئیدی در بدن است. این هورمون ها برای تنظیم سوخت و ساز، رشد فیزیکی و تکامل سیستم عصبی مورد نیاز هستند. کمبود ید مانع سنتز کافی هورمون های تیروئیدی می شود و بسته به اینکه کمبود ید در چه زمان و با چه شدتی رخ دهد عوارض متفاوتی از جمله عقب ماندگی ذهنی، گواتر و کم کاری تیروئید خواهد شد. نمک یددار حاصل افزودن ید به نمک خوراکی است که موثر ترین راه تامین ید محسوب می شود و قدیمی ترین و مناسب ترین و کم خرج ترین روش جهت پیشگیری از اختلال های ناشی از کمبود ید به شمار می رود.

**⊖ ید به عنوان یک ماده شیمیایی در نمک های تصفیه شده باعث سرطان می شود.**

**✓ پاسخ:** ید از عناصر مورد نیاز برای رشد و عملکرد بدن و همچنین ساخت هورمون های تیروئیدی می باشد. کمبود ید باعث اختلالات رشد جسمی و ذهنی و همچنین گواتر می شود. میزان ید توصیه شده برای افراد بزرگسال ۱۵۰ میکروگرم در روز می باشد. این مقدار در زنان باردار و شیرده افزایش می یابد. به علت کمبود ید در خاک و آب، محصولات کشاورزی میزان قابل توجهی از ید که بتواند نیاز های روزانه را تامین کند ندارند. لذا غنی سازی نمک در ایران و بسیاری از کشورهای دنیا صورت گرفته است. استاندارد غنی سازی ید در نمک ۳۰-۶۰ میکروگرم ید در هر گرم نمک می باشد. در نتیجه این میزان غنی سازی نمی تواند برای سلامت انسان مشکل ساز باشد بلکه از کمبود ید نیز جلوگیری می کند.

هیچ مطالعه ای ارتباط بین مصرف خوراکی ید و خطر سرطان ها را نشان نداده است و در نتیجه براساس شواهد موجود نمک های





مصرف کرده اند شانس افزایش خون بیشتر است. **۲۰-** مصرف زیاد نمک از مهمترین عوامل افزایش فشارخون است. نمک کم مصرف کنید.

**۲۱-** مصرف زیاد نمک خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد. برای حفظ استخوانهایتان نمک کم مصرف کنید.

**۲۰-** افرادی که غذاهای پر نمک و شور می خورند

شانس بیشتری برای ابتلا به سرطان معده دارند. مراقب میزان نمک مصرفیتان باشید.

**۲۱-** جوش شیرین که برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت بیماری، محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.

**۲۲-** تبدیل سدیم غذا به نمک: در برچسب بعضی مواد غذایی هم مقدار سدیم موجود در ۱۰۰ گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدار سدیم به نمک بایستی آن را در عدد ۲٫۵ ضرب کنید.

**۲۰-** کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از ۵ گرم یعنی کمتر از یک قاشق مرباخوری باشد. این مقدار شامل نمکی که بطور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود

**۲۱-** قبل از اضافه کردن نمک غذا را بچشید. گاهی اوقات افراد از روی عادت نمک اضافه می کنند، به یاد داشته باشید که ابتدا غذای خود را بچشید.

**۲۲-** نمکدان را از روی میز بردارید. بنابراین کمتر احتمال دارد که وسوسه شوید.

**۲۳-** برای کاهش مصرف نمک تسلیم نشوید، اگر غذای کم نمک برای شروع طعم ملایمی دارد، تسلیم نشوید. بعد از چند هفته جوانه های چشایی شما تنظیم می شود و شروع به لذت بردن از غذای کم نمک می کنید .

**۲۴-** سس های سالاد و سس کچاب حاوی قند و نمک هستند، مصرف آنها را محدود کنید.

**۱۱-** مصرف نمک های فاقد ید کافی و تصفیه نشده در زنان باردار می تواند منجر به تولد کودک با کم کاری تیروئید شود.

**۱۲-** اگر مصرف کننده نمک دریا یا نمک های رنگی تصفیه نشده هستید در معرض خطر کم کاری تیروئید ، بیماریهای کبدی و کلیه قرار دارید.

**۱۳-** ید برای رشد و تکامل کودکان ضروری است پس برای تامین این عنصر ضروری فقط از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید.

**۱۴-** انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس ، کالباس ، چیپس، پفک و آجیل شور مقدار زیادی نمک دارند.

**۱۵-** هنگام طبخ غذا، برای حفظ ید نمک در غذا در دقایق پایانی پخت ، نمک را به آن اضافه کنید.

**۱۶-** سرسفره از نمکدان استفاده نکنیم. **۱۷-** غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنیم.

**۱۸-** برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنیم.

**۱۹-** برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.

**۲۰-** نمک کم مصرف کنید . ولی برای همان مقدار کم باید از نمک یددار استفاده کنید.

**۲۱-** نمک یددار را در ظرف های سربسته و دور از نور و رطوبت نگهداری کنید تا ید موجود در آن از بین نرود.

**۲۲-** ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید.

**۲۳-** به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

**۲۴-** در افرادی که در طول زندگی خود غذاهای شور و پر نمک