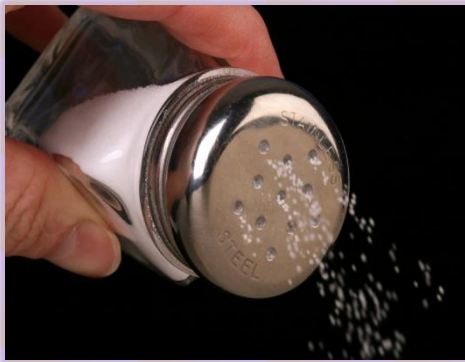


نکاتی در باره مصرف نمک ید دار

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن ، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است . این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است .

چه مقدار نمک بخوریم ؟

در حال حاضر مصرف نمک در کشور ما بالاست . طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی مقدار مصرف روزانه نمک 5 گرم میباشد که مصرف نمک در کشور 2-3 برابر این مقدار است.



مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را به دنبال دارد؟

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می گردد اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع ، نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام ویا قسمت هایی از بدن می نماید. 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 .

دریافت زیاد نمک ، اثرات مضر بر سلامت ما دارد که شامل موارد زیر است :

فشار خون - سکته قلبی - پوکی استخوان - سرطان معده - آسم - نگهداری مایعات در بدن

مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی کدام ها هستند ؟



- 1- نمک آشپز خانه و سفره که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می شود .
- 2- انواع کنسروها مانند کنسرو خورش ها ، کنسرو سبزیجات و.....
- 3- انواع غذاهای آماده مانند سوسیس ، کالباس ، همبرگر و.....
- 4- انواع تنقلات شور مانند چیپس ، چوب شور و.....
- 5- انواع شور مانند خیار شور ، کلم شور و....
- 6- لبنیات شور مانند پنیر ، دوغ و کشک

نمک ید دار تصفیه شده چیست ؟ و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟

- * نمک تصفیه نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است .
- * نمک خوراکی باید از نوع ید دار و تصفیه شده باشد. نمک های تصفیه شده ید دار به دلیل خلوص بالامیزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.
- * نگهداری و ذخیره نمودن نمک ید دار به مدت طولانی (بیش از یک سال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود .
- * برای حفظ ید در نمک ، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی ، چوبی ، سفالی و یا شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان پخت ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن حداکثر مقدار حفظ شود .
- * 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 ، کلیوی ، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن میشود .
- * همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک ها توجه شود .
- * دقت شود که عبارت " نمک ید دار تصفیه شده " بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هر گونه نمک با عنوان "صادراتی صنعتی " خودداری گردد .
- * نمک و غذاهای شور باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد .

تشخیص ید در نمک توسط محلول ید سنجی:



- 1- از مادر باردار بخواهید یک قاشق نمک مصرفی خانوار با خود بیاورد .
- 2- قبل استفاده از محلول کاملاً آن را تکان دهید.
- 3- یک قطره از محلول راروی نمک اضافه کنید .
- 4- در صورت وجود ید در نمک ، رنگ آبی آسمانی یا بنفش ایجاد میگردد .
- 5- رنگ حاصله را با رنگ مشخص شده بر روی جعبه مقایسه نمائید .
- 6- نتایج را در فرم مربوطه ثبت نمائید.
- 7- آموزشهای لازم را در زمینه مصرف صحیح نمک به مادر ارائه دهید.
- 8- در زمینه اهمیت آزمایش هیپوتیروئید نوزادی و زمان انجام آن به مادر آموزش دهید.

