

بسیج ملی پیشگیری از کمبود ید سال ۱۳۹۷ با هدف تأکید بر مصرف نمک یددار تصفیه شده

نمک تصفیه شده یددار یا نمک دریا؟

چندی است که تبلیغات گسترده و بی اساس از نمک دریا باعث شده که مصرف کنندگان دچار سردرگمی شده و علی رغم توصیه های وزارت بهداشت مبنی بر مصرف نمک یددار تصفیه شده هنوز عده ای براین باورند که نمک دریا علاوه بر ملح سدیم و ید دارای املاحی مانند کلسیم و منیزیم است که برای بدن مفید می باشد.

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.

وزارت بهداشت ظرف ۲۰ سال گذشته برای کاهش شیوع گواتر و اختلالات ناشی از کمبود ید، سیاست افزودن ید به نمک های خوراکی را در پیش گرفته و در حال حاضر کلیه کارخانجات تولیدکننده موظفند ید را به میزان توصیه شده وزارت بهداشت به نمک های خوراکی اضافه کنند. زیرا 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 بی شماری شامل گواتر، ناهنجاری های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی همراه است و به این دلیل وزارت بهداشت تأکید بر مصرف نمک یددار تصفیه شده که می تواند ید مورد نیاز را به بدن برساند، می 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 ضمن اینکه، این املاح را از سایر منابع غذایی می توان دریافت کرد و با مصرف نمک یددار تصفیه شده البته به مقدار کم هدف این است که ید کافی به مردم کشور رسانده شود.

تبلیغاتی که بطور گسترده در زمینه نمک دریا در کشور می شود، برخلاف سیاست های وزارت بهداشت که متولی سلامت مردم کشور است، بوده و طبعاً افراد سودجویی که سعی در ترویج مصرف نمک دریا دارند، نه تنها سلامت مردم کشور را به خطر انداخته بلکه موجب برگشت مشکل گواتر، تولد نوزادان با ناهنجاری های مادرزادی و بسیاری پیامدهای زیانبار بهداشتی خواهند بود.

نمک طعام مشمول دریافت پروانه های بهداشتی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تاریخ تولید و انقضاء و استاندارد اجباری می باشد. این گونه نمک های تصفیه شده یددار فاقد فلزات سنگین شامل سرب، آرسنیک و... (عوامل ایجادکننده سرطان) و ناخالصی های محلول مانند گچ و... می باشد که به دلیل سفید بودن غیر قابل جداسازی است. از طرفی میزان محاسبه شده ید در نمک تصفیه شده باعث پیشگیری از بیماری گواتر و به دنبال آن باعث پیشگیری از عقب ماندگی جسمی و ذهنی، سقط جنین و... خواهد شد. حالا خود قضاوت کنید نمک دریا مصرف کنید و دچار عوارض آن (سرطان، گواتر، عقب افتادگی ذهنی و جسمی، سقط جنین و...) شوید و یا نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید از تمام این عوارض در امان باشید. بدیهی است در صورتی نمک دریا می تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت گرفته باشد.