

ایمنی غذا،
از مزرعه تا سفره

اردیبهشت ۱۳۹۴

سال چهارم
شماره اول

روزشمار هفته سلامت سال ۱۳۹۴

هفته سلامت
(اول اردیبهشت لغایت هفتم اردیبهشت)

سه شنبه ۱ اردیبهشت ۱۳۹۴: سلامت و مشارکت های اجتماعی
چهارشنبه ۲ اردیبهشت ۱۳۹۴: سلامت و سبک زندگی ایرانی اسلامی
پنج شنبه ۳ اردیبهشت ۱۳۹۴: عدالت در سلامت و ارتقای خدمات بهداشتی درمانی
جمعه ۴ اردیبهشت ۱۳۹۴: سلامت، آموزش همگانی و خودمراقبتی
شنبه ۵ اردیبهشت ۱۳۹۴: سلامت و ارتقای ایمنی غذا
یکشنبه ۶ اردیبهشت ۱۳۹۴: سیاست های کلی سلامت، همکاری بین بخشی
دوشنبه ۷ اردیبهشت ۱۳۹۴: اقتصاد سلامت و توسعه سرمایه گذاری

مقدمه

ابولا مربوط به گوشت بوش آلوده -Bush Meat- بوده است*، مشکلات باروری و رشد و نمو، و سرطانها را نام برد؛ بنابراین ایمنی مواد غذایی یک پیش نیاز برای امنیت غذا محسوب می شود. تهدیدهای جدید ایمنی مواد غذایی هر روزه در حال ظهور است. تغییرات در تولید، توزیع و مصرف مواد غذایی (یعنی کشاورزی متراکم، جهانی شدن تجارت مواد غذایی، تهیه انبوه غذا و غذاهای خیابانی)، تغییرات محیط زیست؛ باکتری ها و سموم جدید و در حال ظهور، مقاومت ضد میکروبی، همگی خطر آلودگی مواد غذایی را افزایش می دهند. البته افزایش سفرها و تجارت نیز احتمال آلودگی مواد غذایی را زیاد می کند.

*گوشت حیوان وحشی که در جنگل های آفریقا زندگی می کند.

همه ساله سازمان جهانی بهداشت یکی از اولویت های مربوط به سلامت عمومی جهان را به عنوان موضوع روز جهانی بهداشت در ۷ آوریل انتخاب می نماید که مصادف است با روز تاسیس سازمان جهانی بهداشت. موضوع روز جهانی بهداشت سال ۲۰۱۵ ایمنی غذا است که طیف وسیعی از مخاطبان شامل دولت، جامعه مدنی، بخش خصوصی و سازمان های بین دولتی را تحت تاثیر قرار می دهد. لازم به ذکر است هفته سلامت در ایران همه ساله از اول اردیبهشت ماه لغایت هفتم اردیبهشت ماه برگزار می گردد.

ایمنی غذایی یکی از اقدامات سلامت عمومی محسوب می شود که به بحث حمایت از مصرف کنندگان، مخاطرات مسمومیت غذایی و بیماری های حاد و مزمن ناشی از غذا می پردازد. مواد غذایی ناسالم می تواند طیف وسیعی از مشکلات بهداشتی را به همراه بیاورد که از جمله آنها می توان اسهال، بیماری های ویروسی (اولین موارد ابتلا به

۵ اصل تهیه غذای سالم و ایمن

۱. همیشه نظافت را رعایت کنید
 ۲. غذای خام را از غذای پخته شده جدا کنید
 ۳. غذاها را خوب بپزید
 ۴. غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید
 ۵. همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده کنید
- نگهداری نکنید.
- * هرگونه مواد پخته شده و فاسد شدنی را در یخچال نگهداری نمایید.
 - * غذاهای پخته شده را برای استفاده مجدد به بالاتر از دمای ۶۰ درجه و ترجیحا "به دمای جوش برسانید.
 - * مواد غذایی را برای مدت طولانی حتی در یخچال نگهداری نکنید.
 - * اجازه ندهید که مواد غذایی جامد در درجه حرارت اتاق به تدریج از حالت انجماد خارج شوند.

همیشه نظافت را رعایت کنید

- * دستهای خود را قبل از تهیه و در طول تهیه غذا به تناوب با آب و صابون بشویید.
- * بعد از هر بار استفاده از توالت دستهای خود را با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده بشویید.
- * تمامی سطوحی که برای تهیه غذا و آشپزی استفاده می کنید قبل از هر گونه پخت و پز شسته و پاکیزه نمایید.

غذای خام را از غذای پخته شده جدا کنید

- * گوشت، ماکیان و ماهی را در ظروف جداگانه نگهداری نمایید.
- * از کارد و تخته آشپزی مجزا برای ظروف خام استفاده کنید و بعد از هر بار استفاده آنها را بخوبی بشویید.
- * غذاهای خام و پخته را در ظروف جداگانه نگهداری نمایید.

غذاها را خوب بپزید

- * تمامی غذاها به ویژه گوشت، ماکیان، ماهی و تخم مرغ را بطور کامل بپزید (دمای ۷۰ درجه سانتی گراد).
- * غذاهایی مانند سوپ و خورش را به خوبی بجوشانید و مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه رسیده است. از صورتی نبودن و شفاف بودن آب گوشت اطمینان حاصل کنید.
- * غذاهایی را که می خواهید دوباره استفاده کنید مجدداً بطور کامل گرم کنید.

غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید

- * غذاهای پخته را در درجه حرارت اتاق بیش از ۲ ساعت

همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده کنید

- * همیشه از آب سالم استفاده کنید و با روشهایی مانند جوشانیدن یا استفاده از قرص کلر آن را سالم کنید.
- * همواره از مواد غذایی سالم و تازه استفاده کنید و از مصرف مواد غذایی دست خورده اجتناب کنید.
- * از غذاهای فراوری شده بهداشتی مانند لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.
- * میوه و سبزیجات را خوب بشویید و ضد عفونی کنید به ویژه اگر آنها را خام استفاده می کنید.

- * مواد غذایی را بعد از تاریخ انقضا مصرف نکنید.

شیر و فراورده های آن



- شیر سالم طعم مطبوعی دارد، کمی شیرین بوده و رنگ آن سفید مایل به زرد است. شیر خیلی زود آلوده می شود و محل مناسبی برای رشد میکروبها است. اگر از شیر خام استفاده می کنید، حتما آن را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و سپس مصرف کنید. اگر امکان دارد، از شیر پاستوریزه کم چرب (کمتر از ۱/۵ درصد چربی،

است، از سرخ کردن گوشت دوری کنید و در عوض آن را بریان کنید؛ در مصرف مغز و زبان به علت دارا بودن چربی زیاد افراط نکنید؛ تخم مرغ سالم دارای خصوصیات زیر است: وقتی در ظرف آب قرار داده می شود در ته ظرف قرار گیرد؛ در موقع تکان دادن لق نزد؛ بعد از شکستن زرده آن با سفیده مخلوط نباشد؛ در مقابل نور زرد و شفاف باشد؛ تخم مرغ خریداری شده را در یخچال نگهداری کنید؛ ماهی هایی که چشم برجسته و شفاف، فلس درخشان، آبشش های قرمز و بوی مطبوع دارند تازه و قابل خریداری هستند؛ از خریداری فیله ماهی و ماهی های پاک کرده (بدون مشخصات بسته بندی) خودداری نمایید؛ برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی ۲ بار در هفته ماهی مصرف کنید.

غلات و حبوبات



مواد غذایی خشک مانند گندم، برنج، حبوبات ... را می توان در هوای معمولی نگهداری کرد اما قبل از انبار کردن باید دقت کرد حشره یا کپک نداشته باشد؛ مواد غذایی که در منزل انبار می شوند باید هر چند وقت یک بار جابجا و از نظر آلودگی و فساد بررسی شوند؛ محل نگهداری نان باید خشک و بدون رطوبت باشد چون ممکن است روی آن ها کپک رشد کند؛ نان را به اندازه مصرف روزانه بخريد و از مصرف نان های کپک زده خودداری کنید؛ از نان های کم نمک استفاده کنید.

روغن ها

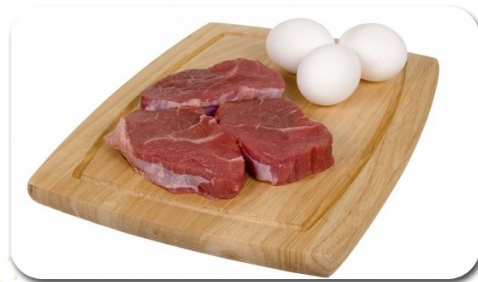
از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن های مایع

یا شیر کارخانه ای) استفاده کنید.

از مصرف پنیر تازه بپرهیزید؛ مگر اینکه با شیر پاستوریزه تهیه شده باشد و یا اینکه درست کردن آن با استفاده از ماست، سرکه یا آبلیمو از شیر در حال جوشیدن تهیه شده باشد.

هنگام خرید کشک مایع دقت کنید کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد. کشک مایع را قبل از مصرف به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. از بستنی هایی که با شیر جوشیده شده و یا پاستوریزه تهیه شده اند استفاده کنید.

گوشت، غذاهای گوشتی و تخم مرغ



گوشت های سالم دارای ویژگی های زیر است: رنگ طبیعی داشته باشد، بوی بد ندهد، سطح آن لیز و مرطوب نباشد و مهر کشتارگاه داشته باشد؛ گوشت یخ زده را به همان صورت در فریزر نگهداری کنید؛ برای خارج کردن گوشت از حالت یخ زده آن را شب قبل در یخچال بگذارید؛ در موقع خرید گوشت به صورت چرخ کرده بهتر است از فروشنده بخواهید که عمل چرخ کردن در حضور شما انجام شود.

مرغ سالم دارای پوست شفاف و مرطوب بوده و بوی بد نمی دهد؛ گوشت مرغ نگهداری شده، در شرایط نامناسب خاکستری و گاهی سبز رنگ است و مصرف کردنی نیست؛ جوجه هایی که برای کباب مصرف می شوند نباید کمتر از ۳۰۰ گرم وزن داشته باشند؛ از مصرف مرغ هایی که دچار لاغری شدید هستند خودداری کنید؛ اندازه متوسط مرغ بهترین است، زیرا چربی آن کمتر است؛ پوست مرغ را که دارای چربی زیاد است، قبل از پخت جدا کنید تا آن جا که ممکن

ایمنی غذا، از مزرعه تا سفره

خودداری کنید.

غذایی به منظور سوء استفاده (مانند اضافه کردن زاج به آرد سفید برای سفید نشان دادن نان و یا اضافه کردن کدوی پخته و له شده به رب گوجه فرنگی و یا مخلوط کردن روغن نباتی با کره و یا افزودن جوش شیرین به شیر فاسد شده برای اینکه شیر فاسد شده در اثر حرارت لخته و دلمه نشود و فساد آن پنهان بماند)؛ فروش و عرضه مواد غذایی فاسد و یا مواد غذایی که موعد مصرف آن گذشته باشد؛ به کار بردن رنگ‌ها، مواد معطر و سایر افزودنی‌های غیرمجاز در مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی؛ کم و زیاد کردن ترکیب‌های یک ماده غذایی (مانند گرفتن چربی شیر و اضافه کردن آب به آن).

سبزی ها و میوه ها



سبزی ها و میوه های تازه فواید زیادی دارند و توصیه می‌شود روزانه حداقل ۵ وعده از آنها مصرف کنید. اما گاهی بی توجهی به نکته‌های بهداشتی هنگام خرید، شستشو و نگهداری این مواد باعث ایجاد آلودگی محصول و بیماری می‌شود. میوه و سبزی ها هنگام رشد در مزرعه ممکن است با حیوانات، مواد خطرناک موجود در آب و خاک و بهداشت نامناسب کارگران و کشاورزان آلوده شوند. انتقال این محصولات بعد از برداشت نیز خطر آلودگی را افزایش می‌دهد. آلودگی می‌تواند بعد از خرید محصول و هنگام تهیه غذا و با نگهداری نامناسب هم اتفاق بیفتد. بنابراین توصیه می‌شود میوه ها و سبزی هایی که له یا خراب شده اند، انتخاب نکنید. چراکه احتمال رشد باکتری در این قسمت ها بیشتر است.

سبزی‌ها و میوه‌ها از گروه‌های غذایی اصلی در



از مصرف روغنی که چندبار حرارت دیده جدا پرهیز کنید؛ روغن هایی را که بو و غلظت آنها زیاد است و تغییر رنگ داده اند خریداری نکنید؛ هنگام خرید به تاریخ تولید و مصرف روغن توجه کنید؛ در ظرف روغن مایع را پس از هر بار مصرف ببندید و در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید؛ برای پیشگیری از چاقی و بیماری‌های قلبی عروقی مصرف روغن را کاهش دهید.

کنسروها



از خرید و مصرف کنسرو بادکرده و زنگ زده جدا خودداری کنید؛ از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیط‌های مربوط خودداری کنید؛ از خرید کنسروهایی که پروانه ساخت از وزارت بهداشت و تاریخ

تولید و مصرف ندارند خودداری کنید؛ قبل از باز کردن در کنسرو آن را ۱۵-۱۰ دقیقه در داخل آبی که در حال جوشیدن است قرارداده و حرارت دهید و پس از سرد شدن مصرف کنید.

تقلب در مواد غذایی

تقلب در امور مربوط به تولید و توزیع مواد غذایی معمولاً از راه‌های زیر صورت می‌گیرد:

عرضه یا فروش یک ماده غذایی به جای یک ماده دیگر (مانند فروش محلول جوهر سرکه به جای سرکه طبیعی)؛ مخلوط کردن مواد خارجی به یک ماده

نیاز بدن در بدن به ویتامین آ تبدیل می شود. این ماده بدن را در مقابل سرطان ها محافظت می کند.

سبزی های برگ سبز از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردارند. این سبزی ها فیبر، فولات و بتاکاروتن مورد نیاز بدن را دارا می باشند. این مواد بدن را در مقابل چند نوع سرطان حفظ می کنند. کرفس، اسفناج، بروکلی، و جعفری از جمله سبزی های برگ سبز می باشند.

سبزی های خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار می باشند. این سبزی ها در پیشگیری از سرطان ها موثر هستند. از سبزی های خانواده کلم می توان بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، و کلم بنفش را نام برد.

فواید مصرف روزانه سبزی ها

پیشگیری از سرطان:

الف) اکثر سبزی ها دارای ویتامین C فراوان هستند. ویتامین C نقش مهمی در پیشگیری از سرطان ها دارد. ویتامین C به وفور در سبزی هایی مانند فلفل، بروکلی و گوجه فرنگی یافت می شود.

ب) سبزی ها حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر می باشند. فیبر موجود در سبزی ها در پیشگیری از سرطان روده بزرگ نقش اساسی دارد. مواد سرطان زا با فیبر ترکیب شده و از بدن خارج می شوند. فیبر موجود در سبزی ها به رشد باکتری های مفید روده نیز کمک می کند. البته باید اضافه نمود که مصرف بیش از اندازه مواد فیبردار در تغذیه عوارض و اختلالاتی در جذب املاح معدنی به همراه دارد.

کمک به کاهش وزن:

سبزی ها دارای کالری پایین می باشند، حجیم و سیرکننده هستند، و مصرف زیاد آن ها در مقایسه با سایر مواد غذایی بسیار کمتر موجب افزایش وزن می شود. امروز حدوداً یک سوم از مردم جهان با چاقی و مشکلات آن روبرو هستند. از این رو مصرف مداوم و روزانه سبزی ها

هرم غذایی هستند که باید هر روز به مقدار توصیه شده در برنامه غذایی روزانه گنجانده شوند.

گروه میوه ها

گروه میوه ها شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشند. این گروه دارای مواد مغذی مهم از جمله ویتامین آ، ث، فیبر و مواد معدنی است. مقدار مورد نیاز این گروه ۲ تا ۴ واحد در روز است.

هر واحد از گروه میوه ها برابر است با:

- * نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار
- * نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه
- * یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار
- * سه چهارم لیوان آبمیوه تازه و طبیعی
- * یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال، یا گلابی)

گروه سبزی ها

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، هویج، بادمجان، نخود سبز، انواع کدو، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، کرفس، ریواس، و سبزیجات مشابه دیگر است. این گروه دارای انواع ویتامین های آ، ب، ث، اسید فولیک، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر و آنتی اکسیدان است. مقدار توصیه شده از سبزی ها ۳ تا ۵ واحد در روز است.

هر واحد سبزی برابر است با:

- * یک لیوان سبزی های خام برگدار
- * نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده
- * یک عدد گوجه فرنگی، پیاز، هویج یا خیار متوسط
- * نصف لیوان آب هویج
- * نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده
- سبزی های نارنجی مانند هویج و کدو تنبل دارای بتاکاروتن می باشند. بتاکاروتن رنگدانه ای است که در صورت

و میوه ها برای پیشگیری از چاقی ضروری و اثربخش است.

کاهش خطر ابتلا به دیابت:

برعکس میوه ها، سبزی ها، خصوصا سبزی های تازه قند بسیار کمی را دارا می باشند. قند در نوع های مختلف آن در بدن به گلوکز تبدیل می شود و این پدیده موجب تغییرات در سطح قند خون می گردد و بنابراین دانستن مقدار قند برای بیماران دیابتی ضروری است. مصرف سبزی ها تعادل قند خون را بسیار کمتر از سایر مواد غذایی دچار تغییر و تحول می کند و موجب رسانیدن ویتامین ها و املاح معدنی به بدن می گردد. بنابراین مصرف سبزی ها در رژیم بیماران دیابتی و پیشگیری از بیماری نقش مهمی را ایفا می نمایند.

سبزی ها حاوی فیبر، آنتی اکسیدان ها و املاح معدنی فراوان و ترکیبات دیگر می باشند و خطر پیشرفت دیابت نوع دوم و عوارض آن را کاهش می دهند. داشتن اندیس گلیسمی پایین در مواد غذایی در تغذیه بیماران دیابتی نوع دو مفید است و از سوی دیگر مصرف آن ها فاکتوری برای کاهش وزن است. سبزی هایی مانند بروکلی، گلیم، کلم، کرفس و اسفناج دارای اندیس گلیسمی پایینی هستند.

سبزی ها سرشار از منیزیم هستند و منیزیم در فعالیت انسولین نقش مهمی را ایفا می نماید. سطح منیزیم معمولا در بیماران دیابتی پایین است. سبزی های دارای برگ سبز مانند اسفناج منبع خوبی از منیزیم هستند.

پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی:

چربی موجود در سبزی ها بسیار پایین است و سبزی ها فاقد کلسترول می باشند بنابراین مصرف آن ها برای سلامت قلب تجویز می شود.

پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که فعالیت بسیاری از آنزیم های بدن به وجود آن وابسته است. کمبود پتاسیم در بدن می تواند زمینه ساز بروز حملات قلبی باشد. پتاسیم روزانه مورد نیاز بدن از

طریق مصرف روزانه سبزی ها به دست می آید. سبزی هایی مانند جعفری، کرفس، لوبیا، سبوس گندم و سیب زمینی منابع خوبی برای تامین پتاسیم و در نتیجه سلامت قلب می باشند.

کاهش فشار خون:

سبزی های تازه دارای میزان سدیم بسیار پایینی هستند. سدیم در بسیاری از مواد غذایی یافت می شود. جذب بیش از حد سدیم توسط بدن، باعث بروز فشار خون بالا می گردد. سبزی های تازه نسبت به سبزی های بسته بندی فریزری و یا کنسروی، حاوی مقدار کمی از سدیم هستند. همچنین سبزی هایی مانند کرفس و ریواس به علت دارا بودن پتاسیم فراوان موجب کاهش فشار خون می شوند.

نگهداری صحیح میوه و سبزی



سبزی های برگ سبزی مانند اسفناج را در کیسه ای پلاستیکی قرارد دهید و در یخچال نگهداری کنید؛ سبزی هایی مانند کاهو را نیز در پارچه خشک و تمیز بپیچید و در یخچال بگذارید؛ در مورد سبزی خوردن نیز بعد از شستشو و خشک کردن کامل آن، در ظرف رویی دردار در داخل یخچال نگهداری شود. با این کار شما تا ۵-۶ روز سبزی خوردن تازه دارید.

سبزی هایی مانند انواع کلم و گل کلم را نشسته در یخچال بگذارید و قبل از هربار مصرف آن ها را بشویید (شستن میوه و سبزی رطوبت کافی را برای رشد باکتری ها فراهم می کند بنابراین بهتر است که درست قبل از مصرف شستشو انجام شود مگر در مواردی که بطور کامل خشک و سریع مصرف شوند).

مشخصات نمک سالم و بهداشتی

بهترین نمک خوراکی محصولی است که دارای مشخص تصفیه تبلور مجدد بوده و رنگ آن کاملاً سفید، دانه‌بندی آن کروی شکل، یددار و دارای مهر استاندارد، مجوز بهداشت و از کارخانجات معتبر باشد. این نوع نمک فاقد هرگونه ناخالصی است. ساده‌ترین روش برای اینکه متوجه شویم نمکی دارای ناخالصی می‌باشد یا نه، حل کردن یک قاشق غذاخوری نمک در یک لیوان آب است. در صورتی که ته لیوان رسوبی تشکیل نشود می‌توان امیدوار بود که این نمک فاقد ناخالصی بوده و سالم می‌باشد. روش کامل‌تر، روش آزمایش نمک در آزمایشگاه‌های مجهز است.

ناخالصی‌های موجود در نمک

الف: ناخالصی‌های نامحلول: ناخالصی‌های نامحلول شامل: شن، خاک، بقایای موجودات زنده و مواد آلوده کننده که جهت استخراج نمک از معادن استفاده می‌شود. گل و لای، یکی از ناخالصی‌های موجود در نمک به میزان ۳-۸٪ می‌باشد که مصرف مستمر این میزان ناخالصی در نمک‌های غیرتصفیه شده مشکلات و بیماری‌های جسمی را به همراه دارد.

ب: ناخالصی‌های محلول: ناخالصی‌های محلول شامل سختی (کلسیم و منیزیم) سولفات و فلزات سنگین نظیر سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و سایر املاح سنگین است.

پیامدهای بهداشتی نمک تصفیه نشده

کادمیوم، مس و جیوه از فلزات سنگین موجود در نمک تصفیه نشده هستند که خاصیت سرطان‌زایی دارند و عوارضی نظیر کوتاهی قد، تهوع، استفراغ، کم خونی، ضایعات پوستی، آسیب دیدن مو، ناخن، استخوان‌ها، مراکز عصبی، کبد، غدد و طحال را به دنبال دارند.

سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و سایر املاح سنگین بر اندام‌های داخلی بدن تأثیرات مخربی دارند.

باتوجه به اینکه سبزی آلوده یکی از شایع‌ترین عوامل انتقال بیماری‌های میکروبی مثل وبا و اسهال است، در مواقعی که احتمال آلودگی و بیماری وجود دارد، حتماً سبزی را پس از انگل‌زدایی و ضدعفونی بطور کامل بپزید و سپس مصرف کنید و از مصرف سبزی‌های خام خودداری کنید.

نمک



مصرف زیاد نمک یکی از مهم‌ترین دلایل فشارخون بالا در کشور است. فشارخون بالا از مهم‌ترین علل بیماری‌های قلبی و عروقی است. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده مصرف نمک باید کمتر از ۵ گرم (کمتر از یک قاشق چایخوری) باشد در حالی که در کشور ما متوسط مصرف نمک ۱۰-۱۲ گرم در روز است.

علاوه بر کاهش مصرف نمک، میزان ید موجود در نمک و کیفیت و سلامت نمک مصرفی نیز حائز اهمیت است.

ید یکی از ریزمغذی‌های ضروری است که بدن برای ساختن هورمون‌های تیروئید به آن احتیاج دارد. این هورمون‌ها برای تکامل و عملکرد طبیعی بدن، مغز و دستگاه عصبی، حفظ گرمای بدن و تولید انرژی ضروری هستند.

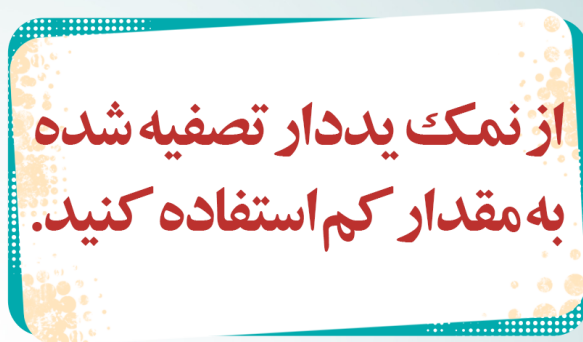
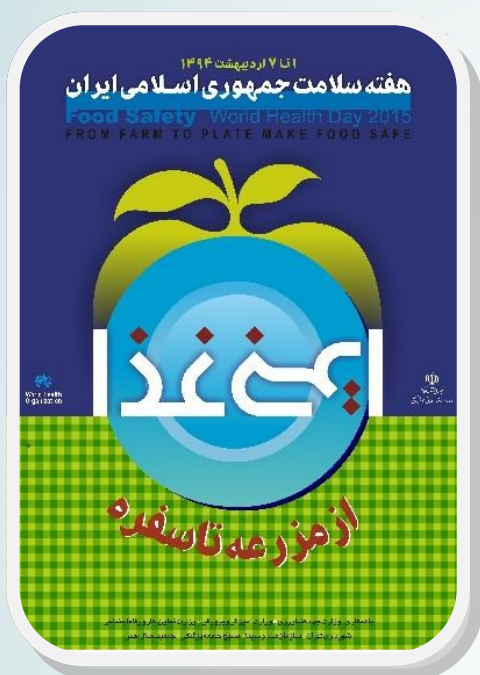
از آنجا که منابع غذایی حاوی ید بسیار محدود می‌باشند مصرف نمک تصفیه شده یددار به منظور جلوگیری از عواقب وخیم و برگشت‌ناپذیر کمبود ید مانند گواتر، هیپوتیروئیدیسم، کرتینیسم، اختلال در تولید مثل، مرگ و میر دوران کودکی، سقط، مرده زایی، عقب افتادگی ذهنی و روانی، اختلالات حرکتی و ... ضروری است.

ایمنی غذا، از مزرعه تا سفره

جیوه باعث ایجاد جنین ناقص الخلقه در زنان باردار می شود و از این لحاظ خطراتی را به همراه دارد.

مس یکی از عناصر ضروری برای بدن انسان می باشد ولی باید توجه داشت که مقدار مس موجود در نمک ها به چه میزان است. اگر مس بیش از حد نیاز به بدن انسان برسد با ایجاد اختلال در جذب آهن و روی، باعث کم خونی فقر آهن شده و بر سلامتی غدد جنسی و باروری تاثیر می گذارد.

سولفات کلسیم یا همان گچ عمده ترین ناخالصی موجود در نمک تصفیه نشده است که به دلیل سفید بودن قابل تشخیص از اصل نمک نیست و در صورت مصرف نمک غیر تصفیه شده این ماده به مقدار زیاد وارد بدن می گردد. طعم نمک های غیر تصفیه شده هم به خاطر داشتن میزان قابل توجهی منیزیم که طعم تلخ دارد با نمک تصفیه شده فرق دارد.



یکی از مشکلات اساسی که در اثر مصرف نمک تصفیه نشده ممکن است پیش بیاید، اختلال در عملکرد کلیه ها است، چرا که کلیه ها مسوول دفع مواد سمی از بدن هستند و تجمع این مواد به مرور زمان، باعث ایجاد سنگ شده و به بافت کلیه آسیب می رساند.

شماره مجوز: ک/ش/۴۱۱
شماره مجوز کمیته رسانه: ۰۱-۰۱-۹۴
صاحب امتیاز: دکتر حمیدرضا بهرامی
مدیر مسئول و سردبیر: دکتر هما کاوه
مسئول دبیرخانه: زهره عرب نژاد
گرافیک و صفحه آرایی: مهرداد یوسفی فرد
دوره انتشار: گاهنامه

همکاران این شماره:
آقایان:
دکتر سید کاظم فرهمند، دکتر سعید فردین فر،
مهرداد یوسفی فرد، عباس رهنما

خانم ها:
دکتر هما کاوه، دکتر زهرا اباصلتی،
فهیمة ناظران پور، زهره عرب نژاد،
صغری حجازی، زهره نصراله زاده
آدرس دبیرخانه: مشهد، انتهای خیابان سناباد،
مرکز بهداشت استان خراسان رضوی
تلفن: ۰۵۱۵۰۰۱۳۸۴ داخلی ۲۳۷

لطفا نظرات، پیشنهادات
و مطالب خود را به
آدرس پست الکترونیک
زیر ارسال نمایید:

SHC.VHJ@mums.ac.ir