

## مقدمه

نمک، به شکل استخراج شده از معادن سنگ نمک یا از آب دریا، دارای ناخالصی‌های فراوانی است که متأسفانه چند سالی است بدون مجوز وزارت بهداشت، با عنوان نمک دریای خوراکی، در سطح شهرها و روستاها به فروش می‌رسد و روی بسته‌بندی هیچ کدام از آن‌ها نیز عنوان نمک خوراکی ذکر نشده است. از سویی نمک تصفیه شده یددار نمکی است که ناخالصی‌های آن در کارخانه از آن جدا شده و با عنصر «ید» که کمبود آن یکی از مشکلات اصلی سلامت جهان است، غنی‌سازی می‌شود.

## ید چیست؟

ید یک ماده مغذی ضروری است که باید از طریق مواد غذایی به بدن برسد. کمبود ید و اختلال‌های ناشی از آن (IDD) از سال‌ها پیش به عنوان یکی از مشکلات بهداشتی، تغذیه‌ای در ایران محسوب می‌شده است. حیاتی‌ترین نقش ید در بدن، شرکت در ساختمان هورمون‌های تیروئیدی است که در رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی و سوخت‌وساز تأثیر می‌گذارند.

## عوارض کمبود ید

افزایش خطر سقط جنین در مادر باردار، تاخیر رشد مغز جنین، ناشنوایی و اختلال در تکلم، تولد نوزاد مبتلا به عقب‌ماندگی شدید جسمی و مغزی، کم‌کاری تیروئید، گواتر، اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی، خستگی و کاهش کارایی، کاهش بهره‌مندی از جمله عوارض ناشی از کمبود ید در جنین، کودکان و نیز سایر گروه‌های سنی است.

## چطور از کمبود ید پیشگیری کنیم؟

بهترین راه پیشگیری از کمبود ید، افزودن آن به مواد غذایی، یا همان فرآیندی است که از آن تحت عنوان «غنی‌سازی» نام برده می‌شود. مناسب‌ترین گزینه در میان مواد غذایی برای افزودن ید، نمک است، زیرا هم ارزان قیمت است و هم اینکه معمولاً هر روز توسط تمام افراد جامعه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

# مقایسه نمک دریا و نمک تصفیه شده یددار

دلارام حلمی

کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گیلان



### تفاوت نمک تصفیه شده و تصفیه نشده

نمک تصفیه شده، نمکی است که ناخالصی‌های محلول آن مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی‌های نامحلول آن همچون آهک، شن و ماسه، در کارخانه از آن جدا شده است.

### ناخالصی‌های نمک تصفیه نشده

عمده‌ترین ناخالصی نمک تصفیه نشده، سولفات کلسیم یا گچ و همچنین گل ولای است. و فلزات سنگین نظیر سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک و غیره از ناخالصی‌های دیگر این نمک‌ها بوده که مقدارشان ناچیز، ولی عوارض نامطلوبشان بسیار شدید است که بتدریج در بدن تجمع یافته و موجب بروز مسمومیت‌هایی شدید و کشنده می‌شوند.

بر این اساس، ضرورت دارد که این ناخالصی‌ها طی فرآیند تصفیه از نمک جدا شوند تا نمک نهایی از لحاظ وجود ناخالصی به حد استاندارد و مطلوب برسد.

### نمک دریا مصرف نکنید

نمک دریا یک نوع نمک تصفیه نشده و حاوی ناخالصی‌های گوناگونی از جمله خاک، آهک و فلزات سنگینی همچون سرب یا آرسنیک است. این نمک بیشتر مصرف صنعتی و شست‌وشو دارد. و در کشور ایران نمک‌های معروف به نمک دریا در واقع نمک‌های دریاچه‌های ایران است که درصد مواد خطرناک آن بسیار بالاست.

یددار کردن نمک‌های تصفیه شده، طی ۲۵ سال تلاش و پیگیری وزارت بهداشت، توانسته شیوع گواتر و اختلال‌های ناشی از کمبود ید را از ۶۸ درصد در سال ۱۳۶۸ به ۶/۵ درصد در سال ۱۳۸۶ کاهش دهد.

#### منابع

- \* ریزمغذی‌ها و راهکارهای پیشگیری از کمبود آن‌ها با تأکید بر غنی‌سازی مواد غذایی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- \* بسته آموزشی ویژه کارشناس تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت، نسخه آذر ۱۳۹۵ دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- \* نامه‌ها و دستورالعمل‌های مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه
- \* [www.nut.behdasht.gov.ir](http://www.nut.behdasht.gov.ir)
- \* [www.gums.ac.ir/health](http://www.gums.ac.ir/health)

