

انتخاب همه : نمک کم اما تصفیه شده یددار

پوبش ملی سلامت از تاریخ اول بهمن لغایت هشتم بهمن ماه با محوریت مصرف نمک تصفیه شده یددار در سطح کشور با شعار انتخاب همه : نمک کم اما تصفیه شده یددار در حال انجام است .

نمک نامی است عام که به کلرور سدیم (ترکیب کلر و سدیم) گفته می شود، کلرور سدیم به صورت بلورهای سفید مکعبی شکل با دانه های بسیار ریز در طبیعت وجود دارد .نمک طعام محصولی است متبلور، شور مزه و بدون بو که عمدتاً "از کلرور سدیم" تشکیل شده است .نمک به مقدار حدود ۵-۳ گرم در روز (نصف قاشق مرباخوری)مورد نیاز است.(یک قاشق چای خوری نمک حدود ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم در خود دارد.)

نمک چه نقشی در بدن دارد؟

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. به طور مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می توان املاح از دست رفته بدن را جبران کرد.

انواع نمک

۱- نمک تصفیه شده ید دار

وزارت بهداشت ظرف ۲۰ سال گذشته برای کاهش شیوع گواتر و اختلالات ناشی از کمبود ید ، سیاست افزودن ید به نمک های خوراکی را درپیش گرفته ودرحال حاضر کلیه کارخانجات تولید کننده 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 بیشماری شامل گواتر ، ناهنجاری های مادرزادی ، افزایش موارد سقط ومرده زایی ، هیپوتیروئیدی مادرزادی ، کروموزومی مادرزادی ، کاهش بهره هوشی همراه است و به این دلیل وزارت بهداشت تاکید بر مصرف نمک یددار تصفیه شده که می تواند ید مورد نیاز را به بدن برساند ، می کند.

نمکهای تصفیه شده ید دار مشمول دریافت پروانه های بهداشتی از وزارت بهداشت ،درمان و آموزش پزشکی ،تاریخ تولید وانقضاء واستاندارد 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 ، می باشد .از طرفی میزان محاسبه شده ید در نمک تصفیه شده باعث پیشگیری از بیماری گواتر و به دنبال آن با عث پیشگیری از عقب ماندگی جسمی وذهنی ،سقط جنین و ... خواهد شد .حالا خود قضاوت کنید نمک دریا مصرف کنید و دچار عوارض ان(سرطان،گواتر،عقب افتادگی ذهنی وجسمی ،سقط جنین و...) شوید ویا نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید از تمام این عوارض در امان باشید.

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 کاملا 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 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 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.

بدیهی است در صورتی نمک دریا می تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، حاوی ید کافی ، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشد.

۳-سنگ نمک

نمک از معدن های سنگ نمک با حفر زمین توسط ماشین ها و سپس انفجار و خرد کردن سنگ های نمک به دست می آید. بیشترین مصرف این نوع نمک برای یخزدایی به کار می رود و این نوع نمک برای مصرف نمی باشد.

۴-نمک صورتی هیمالیا

«نمک صورتی هیمالیا» (Himalayan Pink Salt) حاوی مقادیر کمی آهن اکسید با ترکیب اصلی NaCl

است. منابع اصلی این نمک در پنجاب کشور پاکستان است. طعمی سبک تر از نمک معمولی و شیرین تر دارد. بیشتر در غذاهای سرخ کردنی و فروشویی سبزیجات استفاده می شود. 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.

مرکز بهداشت شهرستان اراک

منبع: کتابچه آموزشی بسیج ملی تغذیه نمک تصفیه شده ید دار/دفتر بهبود تغذیه