



سلامت خانواده با مردمی سازی سلامت

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

جمعه ۷ اردیبهشت: سلامت خانواده و غذای سالم

پیام اصلی

بهترین نمک برای مصرف خانوار، نمک یددار تصفیه شده می باشد

باورهای نادرست در خصوص نمک

- ✓ مصرف نمک دریا باعث کاهش فشارخون می شود
- ✓ نمک دریا و نمک صورتی برای کنترل فشارخون مناسب است
- ✓ نمک دریا باعث بهبود بیماری های قلبی و عروقی می شود و گزینه مناسبی برای طبخ غذا می باشد
- ✓ نمک کوه از نمک تصفیه شده ید دار بهتر است؛ نمک کوه و دریا باعث افزایش فشارخون نمی شود و سالم تر است
- ✓ نمک رودخانه تأثیری در افزایش فشارخون ندارد
- ✓ نمکهای کارخانه ای باعث افزایش فشارخون و بیماری کلیوی می شود
- ✓ خوردن نمک یددار سبب ایجاد بیماری های تیروئید می شود
- ✓ نمک دریا به درمان کم کاری تیروئید کمک می کند
- ✓ افزودن نمک به غذا در اول پخت بهتر از افزودن نمک به غذا در آخر پخت است
- ✓ نمک دریا و یا نمک صورتی یا بنفش مواد معدنی بالاتری نسبت به نمک های یددار دارد.
- ✓ ید به عنوان یک ماده شیمیایی در نمک های تصفیه شده باعث سرطان می شود.

توصیه ها

- ✓ مصرف نمک ید دار در حد توصیه شده برای تمام افراد جامعه ضروری بوده و با هیچگونه عارضه همراه نیست.
- ✓ نمک ید دار باعث سقط جنین و سرطان نمی شود، بلکه سبب می شود که از بروز گواتر و اختلال در رشد مغزی ناشی از کمبود ید در جنین و نوزاد و در نتیجه کاهش یادگیری و ضریب هوشی کودکان و جوانان کشور جلوگیری نماید.
- ✓ مصرف متعارف نمک ید دار با کم کاری یا پر کاری تیروئید همراه نیست.
- ✓ مصرف نمک دریاچه و سنگ نمک به دلیل وجود ذرات سمی و ناخالص های مضر ، ممنوع است.
- ✓ ید برای عملکرد تیروئید ضروری است و تنها منبع دریافت آن نمک تصفیه شده ید دار است پس همه افراد باید روزانه از نمک تصفیه یددار البته به مقدار کم مصرف کنند.

منابع و ماخذ: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی