



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران

اختلالات ناشی از کمبود ید



تهیه و تنظیم:

واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان

شهرستان عباس آباد



توصیه می شود برای مصرف نمک در هنگام طبخ غذا از نمک های تصفیه شده یددار استفاده شود. البته باید توجه داشت که برای پیشگیری از فشارخون بالا و بیماری های قلبی عروقی باید نمک کم مصرف شود اما همان مقدار کم نیز باید یددار و تصفیه شده باشد.

منبع:

راهنمای آموزشی تغذیه در مدارس (دفتر بهبود تغذیه جامعه)، ریز مغذی ها و راه کارهای پیشگیری از کمبود آنها با تاکید بر غنی سازی مواد غذایی

مصرف نمک یددار

نمک یددار همان نمک معمولی است که در کارخانه به آن یدات پتاسیم اضافه می شود.

نمک یددار را نباید به مدت طولانی در معرض نور مستقیم خورشید و یا رطوبت قرار داد چون ید آن از دست می رود.

بهتر است نمک یددار در ظرف بدون منفذ پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه ای با سرپوش محکم نگه داری کرد. نمک های یددار در بسته بندی های متفاوت در دسترس است. روی این بسته ها عبارت نمک یددار قید شده است.



ید و اهمیت آن



ید یک عنصر طبیعی مورد نیاز برای زندگی است که باید به طور روزانه مصرف شود و ماده مغذی ضروری برای فعالیت غده تیروئید و ماده اصلی در ساختمان هورمون های تیروئیدی است که تنظیم متابولیسم بدن را به عهده دارد. در اغلب کشور های جهان برای پیشگیری از کمبود ید نمک هارا با افزودن ید غنی می کنند.

کمبود ید

کمبود ید شایع ترین علت تاخیر رشدی است که قابل پیشگیری می باشد. وقتی ید به اندازه کافی به بدن نرسد، تیروئید نمی تواند به اندازه کافی هورمون بسازد. کمبود ید عوارضی از جمله گواتر، هیپوتیروئیدسم، کرتی نیسم، بی کفایتی تولید مثل، مرگ و میر دوران کودکی، عقب افتادگی اجتماعی ، اقتصادی را در بر دارد. گواتر حداقل اختلالی است که در اثر کمبود ید به وجود می آید.



بزرگی غده تیروئید را گواتر می نامند. فرد مبتلا به گواتر فعالیت کمتری نسبت به افراد طبیعی دارد. اختلالات مهم دیگری که در اثر کمبود ید بروز می کند، عقب ماندگی های جسمی و ذهنی، اختلالات عصبی و روانی ، مرده زایی، لوچی چشم، کر و لالی می باشد. ید به خصوص در اوایل دوران کودکی، بلوغ، حاملگی و شیردهی بیشتر مورد نیاز است و دریافت مقادیر کافی آن اهمیت حیاتی دارد.

منابع غذایی ید

ید ماده اصلی ساختمان غده تیروئید است و نقش مهمی در رشد و نمو بدن دارد. غذاهای دریایی مانند ماهی و میگوی آب شور از منابع غذایی خوب ید می باشند. مقدار ید شیر و لبنیات و تخم مرغ متغیر است و بستگی به فصل سال و میزان ید خاکی که حیوان در آن پرورش یافته است دارد. از آنجایی که آب و خاک کشور ما میزان ید کافی ندارد جهت پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید، مصرف نمک یددار الزامی است.

برای تامین ید کافی لازم است از نمک های یددار تصفیه شده که پروانه ساخت از وزارت بهداشت دارند استفاده شود. نمک های غیر استاندارد مثل نمک دریا فاقد ید کافی و دارای انواع ناخالصی ها به خصوص فلزات سمی مثل سرب ، کادمیوم و آرسنیک هستند که سرطانزا می باشند و نباید مصرف شوند.

