**ید و اهمیت آن :**

**ید یک ماده مغذی ضروری است که باید به طور روزانه مصرف شود.مهمترین نقش ید در بدن شرکت در ساختمان هورمون های تیروئید در رشد تکامل جسمی و عصبی عملکرد طبیعی مغزو سیستم عصبی ،حفظ دمای بدن،تولید انرژی و سوخت وساز تاثیر میگذارد.**

**نیاز بدن به ید چقدر است:**

**هرفرد سالم روزانه به 150 میلیگرم به اندازه سر سوزن به ید نیاز دارداگر هرروز ید مورد نیاز تامین شود.درطول زندگی نیاز بدن انسان به ید به اندازه یک قاشق چایخوری خواهد بود.**

**کمبود ید چه عواقبی دارد؟**

**اگر ید به اندازه ی مورد نیاز به صورت روزانه به بدن نرسد فرد داچار کمبود ید میشود،کمبود ید در سنن مختلف پیامد های گوناگونی دارد.**

**-کمبود ید در دوران بارداری باعث سقط جنین زایمان زود رس،تولد نوزاد مرده و اختلال در رشد مغزی جنین میشود.**

**-کمبود ید در دوران کودکی سبب کاهش بهره وری هوشی و عقب ماندگی ذهنی یا توقف رشد و ناتوان جسمی،کم کاری تیروئید،اختلال عضلانی و تاخیر رشد در اندام های حرکتی میشود.**

**-خستگی زود رس و کاهش دارایی از دیگر پیامد های کمبود ید است.**

**کمبود ید در کودکان تا 13.5 امتیاز از بهره هوشی آنان را کاهش میدهد.**

**-منابع غذایی ید کدامند؟**

**بهترین منابع غذایی ید غذاهای دریایی هستند.اما به علت مصرف کم آنها در رژیم غذایی ایرانی ها معمولا ید مورد نیاز بدن تامین نمیشود.**

**از آنجایی که خاک بسیاری از مناطق جهان حاوی مقدار کافی ید نمیباشد.لذا محصولات کشاورزی و فرآورده های دامی و در نتیجه غذاهایی که به این منبع وابسته هستند نیز مقدار کافی ید نخواهند داشت.**

**-ماهی بخصوص ماهی آب شور،شیر،و فراورده های آن تخم مرغ ،غلات،حبوبات و میوه ها به شرط آنکه در خک حاوی ید پرورش یافته باشند جز مواد غذایی حاوی ید هستند.**

**سایر راه های پیشگیری از کمبود ید کدامند؟**

**برای اطمینان از دریافت ید کافی و مبارزه با کمبود ید لازم است.مقدار کمی از این عنصر را به یک مواد غذایی مورد استفاده روزانه همه ی مردم اضافه نمود.بهترین مواد غذایی برای اضافه کردن ید به آن نمک خوراکی تصفیه شده است.درکشور40ppm ید به هر گرم نمک اضافه میشود تا ید مود نیاز افراد جامعه ما تامین شود.**

**-در خرید نمک به نکات زیر توجه کنید:**

**حتما در هنگام خرید نمک دقت کنید که برروی بسته بندی عنوان نمک خوراکی تصفیه شده ید دار درج شده باشد.همچنین بر روی بسته نمک باید شماره پروانه ساخت یا کد بهداشتی تاریخ،تولید و انقضاء نوشته شده باشد.**

**نمک هایی که به صورت فله ای یا در بسته بندی های غیر استاندارد در مغازه ها به فروش میرسند تقلبی و باید از خرید آنها خودداری کنیم.**

**-نمک های غیر تصفیه ناخالصی های دارد که مصرف آنها در دراز مدت باعث ایجاد بیماری های گوارشی ،کلیوی،و حتی برخی از سرطان ها می شود بنابراین باید از فروشگاه ها نمک ید دار از نوع تصفیه شده خریدداری کنیم.**

**-نمک دریا و یا نمک سنگ فاقد ید بوده و دارای مواد سمی نیز میباشد.**

**بنابراین از خرید و مصرف آنها خودداری کنید.**

**نمک های یددار:**

**نمک ید دار در ظرف در بسته ،دور از نوز نگهداری کنید.**

**نمک های ید دار را در ظرف های تیره و یا با پوشش مات نگهداری کنید**

**نمک ید داررا درانتهای پخت غذا اضافه کنید.**

**از مصرف نمک اضافه بپرهیزید.اگر در هر صورت از نمکدان سر سفره استفاده میشود نمکدان سر سفره را از نوع تیره و یا قابل باز و بسته شدن انتخاب کنید.**

****

**نمک و غذاهای شور باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.مصرف بالای نمک عوارضی از جمله پوکی استخوان ،فشار خون بالا ،سکته قلبی،سرطان معده و آسم را ایجاد مینماید.**



**از ید و نمک ید دار بیشتر بدانیم**

**(تغذیه)**



**تاریخ تدوین : 1/3/1403**

**تاریخ بازنگری: 1/3/1404**

**کدQR: BN 7**

**پزشک تایید کننده:**

**آدرس:ناغان جاده کمربندی بیمارستان امام جواد (ع)-تلفن:63-03832463662**

<https://emamjavadhp.skums.ac.ir/>

**واحد پیگیری و آموزش به بیمار**