

## ید و نقش آن در سلامت



سهیلا نوروزی

[www.sabzdiet.ir](http://www.sabzdiet.ir)

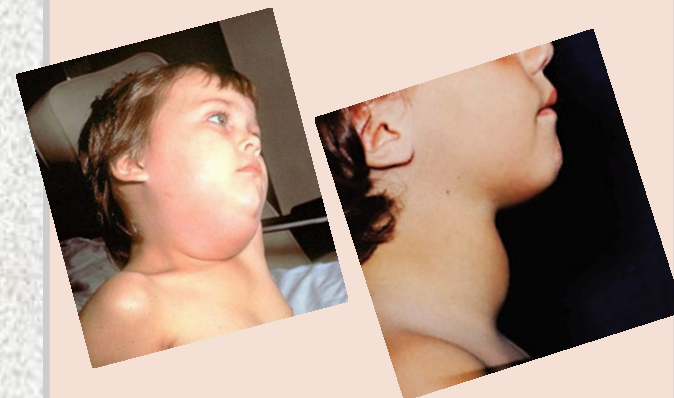
### نحوه نگهداری و استفاده از نمک یددار

- نمک یددار از نظر رنگ، بو و مزه هیچ تفاوتی با نمک معمولی ندارد و کاملاً می‌تواند بجای آن مصرف شود.
- نمک یددار باید دور از نور و رطوبت و در ظرف دربسته پلاستیکی کدر، چوبی، سفالی و یا شیشه‌ای رنگی نگهداری شود.
- حتی الامکان سعی شود نمک به اندازه مصرف خریداری گردد.
- میزان مصرف نمک یددار کاملاً به اندازه نمک معمولی بوده و مصرف زیاد آن عوارض مصرف نمک معمولی را دارد.

از مصرف مقادیر زیاد نمک خودداری نموده و آن مقدار کمی که مصرف می‌کنید نیز از نمک یددار تصفیه شده باشد.

### عوارض اجتماعی - اقتصادی ناشی از کمبود ید

- جمعیت ساکن در مناطق دچار کمبود ید، از نظر رشد روانی و جسمی دچار اختلال گردیده و از کارایی کافی برخوردار نیستند، بنابراین تولید و بازده کمتری دارند.
- فراگیری و آموزش پذیری کودکان کاهش یافته و هزینه‌های صرف شده جهت جبران اختلال یادگیری موثر واقع نشده و به هدر می‌رود.



- تعداد افراد عقب مانده و وابسته به دیگران افزایش یافته و این امر سبب منحرف نمودن منابع جامعه می‌گردد.
- کمبود ید سبب سقط و نازایی در حیوانات اهلی و متعاقباً ایجاد صدمات اقتصادی جبران ناپذیر در جامعه خواهد شد.

## میزان ید مورد نیاز بدن

- هر فرد روزانه، به ۱۵۰ میکروگرم ید (کمتر از یک قاشق چایخوری، شاید به اندازه سر سوزن!) نیاز دارد که ۵ تا ۱۰ درصد آن از راه آب و بقیه با مواد غذایی تامین می‌شود.

### عوارض ناشی از کمبود ید در دوران های مختلف

#### دوران بارداری

- سقط جنین، زایمان زود رس و تولد نوزاد مرده
- اختلالات رشد مغزی جنین، تولد نوزاد مبتلا به عقب ماندگی شدید ذهنی و جسمی و کر و لالی

#### دوران کودکی

- عقب ماندگی ذهنی، تاخیر رشد اندام های حرکتی
- نارسایی یا توقف رشد بدنی، ناتوانی جسمی، اختلالات عضلانی، فلج اعصاب، اختلال تکلم، اختلال شنوایی و کم کاری تیروئید

#### نوجوانی

- گواتر، کم کاری تیروئید، عقب ماندگی جسمی و روانی

#### بالغین

- گواتر، خستگی زودرس و کاهش کارایی



## منابع غذایی ید

- در مناطقی که دچار کمبود ید نیستند، بیشتر دانه‌های غلات و حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌ها از نظر مقدار ید فقیر هستند.
- اسفناج، شلغم، جعفری، کاهو، برگ درخت مو مقدار زیادی ید دارند، کلم، نعناع، تربچه، پیاز، بامیه حاوی مقادیر متوسط ید هستند. بدیهی است در مناطقی که میزان ید آب کاهش یافته، مقدار ید سبزی‌ها کمتر از مقادیر ذکر شده است و با تشدید کمبود ید در این مواد، این عنصر به مقدار بسیار جزیی یافت می‌شود.
- مقدار ید در محصولات شیر و تخم‌مرغ و مواد دیگر حیوانی متغیر است و به میزان ید خاک و در نتیجه مقدار ید گیاهانی که حیوانات از آن تغذیه می‌کنند بستگی کامل دارد.
- غذاهای دریایی مانند صدف‌ها و میگو از منابع غنی ید هستند ولی چون در برنامه غذایی سهم کمی دارند در تامین ید بدن انسان اثر زیادی ندارند.
- در موارد کمبود شدید ید از محلول های روغنی یددار استفاده می‌شود.

## ید چیست؟

ید یکی از ریزمغذی های ضروری برای بدن است که بیشتر در اقیانوس‌ها یافت می‌شود. باران‌ها، سیلاب‌ها و یخبندان‌ها ید موجود در خاک را شسته و به رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و دریاها می‌ریزند. بنابراین بیشتر نقاط دنیا، به ویژه مناطق کوهستانی با کمبود ید روبه‌رو هستند.



## اهمیت ید

تاکنون کمبود هیچ ماده مغذی را در جهان مانند ید، فاجعه آمیز نخوانده‌اند و ابعاد کمبود هیچ ماده مغذی به اندازه ید مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار نگرفته است.

نقش موثر ید در ساخت هورمون های غده تیروئید و تاثیر هورمون های فوق، در اعمال حیاتی انسان در دوران جنینی، کودکی و بلوغ دلیل عمده اهمیت ید است.

کمبود ید می‌تواند از ابتدایی ترین مرحله حیات، زندگی انسان را دچار چنان مخاطراتی کند که بعد از وقوع، راهی برای نجات فرد وجود نداشته باشد.