

## نمک دریا فاقد مجوزهای بهداشتی هست

راه‌اندازی کمپین «عدم مصرف نمک دریا» در آذربایجان شرقی



مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی گفت: کمپین «عدم مصرف نمک دریا» به همت دانشگاه علوم پزشکی تبریز، از هفته اول دی ماه راه‌اندازی شده و تا عید نوروز در آذربایجان شرقی اجرا می‌شود.

پورعلی در گفت‌وگو با روابط عمومی مرکز بهداشت استان در این رابطه اظهار کرد: بدن انسان نیاز به دریافت روزانه عنصر ید داشته و مقدار کل ید مورد نیاز انسان در طول زندگی حدود یک قاشق چای خوری است، اما نقش و اهمیت این ماده در بدن به حدی بالاست، که اگر نیاز بدن به حد کافی تامین نشود، اثرات جبران‌ناپذیری بر روی سلامتی انسان خواهد گذاشت.

وی با بیان این‌که ید به دلیل تأثیر برای ضریب هوشی و رشد مغز، دارای اهمیت بسیاری است، گفت: این ریزمغذی در تولید هورمون‌های تیروئیدی نقش داشته و چون هورمون‌های تیروئیدی نقش موثری در بدن داشته و با رشد مغز و بدن ارتباط مستقیم دارد، از این رو اهمیت مصرف ید صد چندان می‌شود.

### کمبود ید، عوارض مختلفی بر روی سلامتی انسان می‌گذارد

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان با تأکید بر این‌که کمبود ید، عوارض مختلفی بر روی سلامتی انسان می‌گذارد، تشریح کرد: اختلالات ناشی از ید شامل گواتر، ناباروری، سقط جنین، تولد نوزاد مرده، ناهنجاری‌های مادرزادی، عقب‌افتادگی ذهنی، افزایش مرگ و میر نوزادان، کرولالی، کاهش ضریب هوشی کودکان تا 13.5 امتیاز، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی و... بوده و کمبود این ماده در بدن در رشد و توسعه کشورها نیز تأثیر سوء می‌گذارد.

وی با بیان این‌که میزان ید در منابع غذایی بسیار کم بوده و عمدتاً در منابع غذایی دریایی چون ماهی وجود دارد که متأسفانه مصرف اینگونه مواد نیز بین عموم مردم بسیار اندک است، افزود: این ماده، در شیر، تخم مرغ و گوشت نیز بصورت ناچیز وجود دارد، اما در هر صورت نیاز بدن به این ماده از طریق منابع غذایی تامین نمی‌شود، بدین جهت مصرف نمک تصفیه شده پیدار توصیه می‌شود.

وی با تأکید بر این‌که آذربایجان شرقی جزو استان‌های آسیب‌پذیر در رابطه با کمبود ید است، گفت: به دلیل کوهستانی بودن این خطه، ید موجود در خاک به دلیل بارندگی‌ها شسته شده و بدین جهت منابع حیوانی و گیاهی موجود در این خطه نیز فاقد ید بوده و یا به میزان بسیار ناچیزی ید دارند.

دبیر کمیته استانی پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید خاطرنشان کرد: در سال 68 متوجه شدند که میزان کمبود ید در کشور به میزان زیادی بالا بوده و حتی در برخی استان‌ها کمبود ید به 60 درصد رسیده است، این‌گونه بود که راهکار غنی‌سازی نمک در دستور کار قرار گرفته و ید به میزانی که برای بدن لازم باشد در نمک تصفیه گنجانده شد.

وی در خصوص علل انتخاب نمک برای غنی‌سازی با ید، گفت: غنی‌سازی مواد غذایی از جمله راهکارهایی است که در بسیاری از کشورها برای مقابله با کمبود ید بهره‌گرفته می‌شود، چرا که بهترین حامل ید و چون مصرف روزانه دارد می‌تواند نیاز روزانه بدن به ید را نیز تامین کند، از این رو این راهکار در کشور ما نیز بکار گرفته شد و نتایج بسیار مفیدی در پی داشت.

### برای پیشگیری از کمبود ید، استفاده از «نمک تصفیه شده پیدار» ضروری است

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان با تأکید بر این‌که برای پیشگیری از کمبود ید، استفاده از نمک تصفیه شده پیدار ضروری است، افزود: بعد از غنی‌سازی نمک با ید، میزان شیوع گواتر در کشور در سال 86 به شش درصد و در استان نیز به کمتر از یک درصد کاهش یافت؛ این نتایج باعث شد تا سازمان بهداشت جهانی، ایران را رده کشورهای عاری از گواتر و کشورهای مهارکننده کمبود ید، قرار دهد.

وی با بیان این‌که در سال‌های اخیر تبلیغاتی که در مورد مصرف نمک دریا می‌شود، وضعیت فعلی را تهدید کرده و امکان مختل کردن شرایط فعلی در رابطه با مصرف ید را دارد، تأکید کرد: هر سال 240 دانش‌آموز 8 الی 10 ساله را در استان انتخاب کرده و میانه‌پد اداری دانش‌آموزان استان را می‌سنجیم، هرچند این میزان در رنج 10 تا 20 قرار داشته و نرمال است اما همه سال به میزانی کاهش یافته و از سویی هر ساله بر تعداد دانش‌آموزانی که میانه‌اداری ید کمتر از 10 دارند نیز افزوده می‌شود، که این موارد زنگ خطری برای ماست تا استفاده از نمک پیدار را بیش از پیش مورد توجه قرار دهیم.

وی با تأکید بر این‌که تبلیغ، توزیع و مصرف نمک دریا در سال‌های اخیر زنگ خطر دیگری است که مانع از استفاده از نمک پیدار شده و سلامت جامعه را تهدید می‌کند، افزود: نمک دریا به هیچ‌عنوان مورد تأیید نیست، چرا که به مقدار بسیار ناچیزی ید دارد و فلزات سنگینی چون سرب، جیوه، آرسنیک که سرطان‌زا هستند به میزان بسیار زیادی در نمک دریا وجود داشته و همچنین یک سری ناخالصی‌هایی را در خود دارد.

### نمک‌های دریا فاقد مجوزهای بهداشتی هستند

پورعلی با بیان این‌که تمامی مواد خوراکی تولیدی که در جامعه عرضه می‌شود، باید پروانه ساخت وزارت بهداشت داشته باشد، گفت: نمک دریا طبق دلایلی که ذکر

شد قابل تایید نبوده و از سوی دیگر نیز فاقد هرگونه پروانه ساخت و پروانه بهداشت هستند، پروانه های بهداشتی هم که بر روی این نمک ها درج می شود ساختگی و تقلبی است.

وی یادآور شد: اخیراً جوابیه ای از دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت در مورد تبلیغاتی که برای مصرف نمک دریا از سوی برخی افراد سودجو اعمال می شود، گرفته شده است، در بخشی از این جوابیه آمده است: «بر اساس منابع طب سنتی ایران برای نمک انواع مختلفی ذکر شده که بهترین نوع آن، نمک سفید، سخت، صاف، شفاف است. این نمک سفید، سخت، صاف و شفاف بودن تأکیدی است بر برتری نمک تصفیه شده بر نمک دارای گل و خاک و املاح فراوان که متأسفانه امروزه توسط برخی افراد ناآگاه تحت عنوان نمک طبیعی یا ارگانیک با قیمت های بالا به فروش می رسد. همچنین در کتاب مخزن الادویه حکیم عقیلی خراسانی ذکر شده است: "از میان نمک های مختلف بدترین همه، ملح مصنوع از ماء بحر است". یعنی نمک دریا، بدترین نوع نمک خوراکی است و این در مغایرت کامل با تبلیغات افراد سودجویی است که تحت عنوان نمک دریا، پول های کلانی را به جیب می زنند.»

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان در ادامه به کلیپی که در فضای مجازی در مقایسه نمک های تصفیه شده یدار و نمک دریا منتشر شده و نمک های دریا را مفید معرفی کرده بود، اشاره کرد و افزود: زمانی که ید در مجاورت نشاسته قرار می گیرد واکنش داده و آبی رنگ می شود که این آبی رنگ شدن نشان دهنده یددار بودن نمک است، در حالی که در آزمایش منتشر شده در فضای مجازی که توسط عده ای سودجو تهیه شده بود، آبی رنگ شدن محول را عامل سرطان معرفی کرده بود.

### زنان باردار نیاز بیشتری به ید دارند

وی در بخش دیگری از سخنانش به آسیب پذیر بودن زنان باردار نسبت به کمبود ید اشاره کرد و گفت: نیاز زنان باردار به ید بیش از سایر افراد بوده و روزانه به 250 میکرو گرم ید نیاز دارند؛ این گروه از بانوان باید توجه بیشتری نسبت به مصرف ید داشته و از مکمل هایی چون مولتی ویتامین های حاوی ید مصرف کرده و همچنین بانوان از سه ماه پیش از بارداری نیز مکمل یدوفولیک(حاوی اسیدفولیک و ید) مصرف کنند. این مکمل ها در داروخانه ها موجود است.

دبیر کمیته استانی پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید در خاتمه تأکید کرد: توصیه می شود، نمک باید به مقدار کم مصرف شود، ولی همان مقدار کم نیز باید نمک تصفیه شده یددار باشد.

