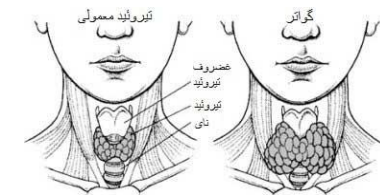


## ید :

کمبود ید در ایالات متحده و بسیاری از جوامع غربی ، بدلیل ید دار کردن نمک طعام عملاً محدود شده است. با این حال هنوز هم افرادی بدلیل زندگی در مناطقی که کمبود ید در خاک مورد استفاده در کشاورزی آنها وجود دارد و یا بدلیل عدم آگاهی از نوع نمک مصرفی و ناخالصی هایی موجود در آن و ... به کمبود ید مبتلا می شوند و یا افرادی که در مناطق کم ارتفاع زندگی می کنند ، مقادیر زیادی مواد گواتروژن دریافت می کنند که مصرف ید توسط غده تیروئید را کاهش می دهد.

به طور معمول بدن حاوی 20-30 میلی گرم ید می باشد که بیش از 75٪ آن در غده تیروئید قرار داشته و مابقی آن در بافت های مختلف بدن نظیر غدد شیری پستان ، مخاط معده و خون توزیع شده اند.



## جذب ، انتقال ، ذخیره و دفع :

ید به آسانی به صورت یدید جذب می شود. در گردش خون به شکل آزاد و متصل به پروتئین وجود دارد ، اما فرم متصل ید ، فراوانی بیشتری دارد. دفع ید عمدتاً از طریق ادرار صورت می گیرد ، اما مقادیر اندکی نیز بدلیل ترشح صفراوی ، در مدفوع وجود دارد.

## عملکرد :

ید غذایی جهت سنتز هورمون تیروئید ضروری است. ید در غده تیروئید ذخیره شده و جهت سنتز T3 و T4 مورد استفاده قرار می گیرد. سلنیوم بدلیل حضور در یکی از آنزیم های مسئول تشکیل T3 فعال از تیروگلوبولین ذخیره شده در غده تیروئید ، در متابولیسم ید اهمیت دارد.

## منابع غذایی :

غذاهای دریایی نظیر صدف ، خرچنگ ، ساردین و سایر ماهی های آب های شور ، غنی ترین منابع هستند. بهترین راه جهت تامین دریافت کافی ید، استفاده از **نمک یددار تصفیه شده** در تهیه غذاهاست.

## موارد احتیاط :

زنان باردار و شیرده بخصوص باید درخصوص دریافت ید کافی مراقب باشند. از آنجایی که کمبود ید بیشترین اثر خود را بر جنین و کودک تازه متولد شده دارد ، گیاهخواران صرف که محصولات حیوانی مصرف نمی کنند و برای منبع پروتئینی خود وابسته به سویا هستند ، در خطر بیشتر کمبود ید نسبت به افراد عادی قرار دارند.

## عوارض کمبود ید در دورانهای مختلف زندگی :

**دوران بارداری:** سقط جنین، اختلال رشد مغزی جنین، تولد نوزاد مبتلا به عقب ماندگی شدید ذهنی و جسمی و کری و لالی (کرتینیسم).

**دوران کودکی:** عقب ماندگی ذهنی تاخیر رشد اندامها، ناتوانی جسمی، اختلالات عضلانی، اختلال تکلم، اختلال شنوایی.

کمبود ید ضریب هوشی کودکان را تا 13.5 امتیاز کاهش می دهد.

**نوجوانی:** گواتر، کم کاری تیروئید، عقب ماندگی رشد روانی و جسمی.

**بالغین:** گواتر، خستگی زودرس، کاهش کارایی.

## چرا نمک تصفیه شده :

ناخالصی نمک سبب پنهان بودن شوری آن می شود.

ید جمع آوری شده از معادن نمک محتوی ناخالصیهایی زیر است:

- ✓ سولفات کلسیم یا گچ که به علت سفید بودن غیر قابل تشخیص است.
- ✓ گل و لای که باعث تیرگی رنگ نمک میشود.
- ✓ فلزات سنگین که از لحاظ مقدار ناچیز است ولی از لحاظ ایجاد عوارض نامطلوب و مسمومیت در بدن انسان مهم است.

تصفیه کردن نمک در صنایع، راهکار اساسی در جهت زدودن ناخالصی های نمک محسوب میگردد.

ید موجود در نمک های تصفیه شده به علت خالص بودن، در فرآیند طبخ غذا بهتر حفظ میگردد.



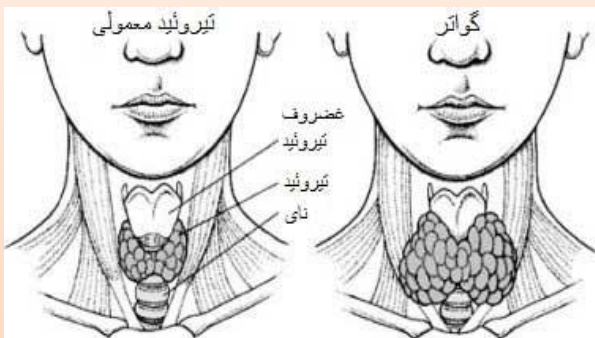
## مصرف نمک به چه میزان و چه نوع



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران  
معاونت درمان



واحد تغذیه و رژیم درمانی مرکز آموزشی درمانی شفاپایان  
تنظیم: نسرين قنبري. کارشناس تغذیه و رژیم درمانی



آدرس: تهران، خیابان بهارستان، خیابان مجاهدین اسلام، جنب  
مجلس شورای اسلامی، بیمارستان شفاپایان

تلفن: 425 - 33542000

ید به مدت طولانی در بدن ذخیره نمی شود؛ در نتیجه لازم است مقدار کمی از آن به طور مرتب از طریق خوراکی دریافت شود و ساده ترین شیوه دریافت ید استفاده از نمک یددار تصفیه شده است.



**هشدار:** میزان مورد نیاز نمک طعام 3 تا 5 گرم در روز

ایران یکی از پر مصرف ترین کشورها در مصرف نمک می باشد به طوری که میانگین مصرف نمک در ایران 2 تا 3 برابر استاندارد جهانی است پس دریافت نمک خود را به میزان توصیه شده در روز تقلیل داده و حتماً این میزان در انتهای طبخ غذا برای دریافت ید کافی آن برای بدن به غذا اضافه شود و از طرفی میزان توصیه دریافتی خود را از نوع نمک یددار تصفیه شده قرار دهید.

## تداخل:

برخی غذاها حاوی موادی به نام گواتروژن هستند که با توانایی بدن در جذب یا استفاده از ید تداخل می کند. این غذاها شامل بروکلی، کلم، گل کلم و کلم بروکلی هستند. دیگر غذاهای حاوی گواتروژن ها ، روغن کانولا ، دانه سویا ، شلغم ، بادام زمینی و کاساوا هستند. این غذاها موجب کمبود ید نمی شوند مگر اینکه با یک رژیم خیلی محدود همراه باشند.  
کمبود سلنیوم اثرات کمبود ید را تقویت می کند. کمبود ویتامین A نیز می تواند تقویت کننده کمبود ید باشد.

