

IDD



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده

تهیه و تنظیم :
* دکتر سوسن محمودی-رئیس گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده
* سعیده معانی- کارشناس مسئول تغذیه
* لادن امیر اصلانی- کارشناس بهداشت امور پرستاری و مامایی

- نمک ید دار باید حداکثر تا ۶ ماه پس از خرید مصرف شود
زیرا ذخیره نمودن آن به مدت طولانی باعث از بین رفتن ید
آن می شود.

- میزان مصرف روزانه نمک ید دار کاملاً به اندازه نمک
معمولی بوده و مصرف زیاد آن، عوارض مصرف نمک معمولی
را به همراه دارد.



- میزان یدی که در اثر پخت از دست می رود ناچیز است
و میزان ید نمک به نحوی تنظیم شده است که با محاسبه
افت ید در زمان پخت، ید مورد نیاز روزانه تامین می شود.

- نمکهای تصفیه شده ید دار به دلیل خلوص بالا میزان ید را
بهتر و به مدت بیشتری حفظ می کنند.

- بسته های نمک باید دارای پروانه ساخت از وزارت
بهداشت باشند که نشان دهد، کارخانه تولید کننده مجوزهای
بهداشتی لازم را دریافت نموده است.

ضمناً توجه به تاریخ مصرف نمک که بر روی بسته بندی درج
گردیده بسیار مهم است.

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

طراحی: صفری صفری

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 هزینه
های صرف شده جهت جبران اختلال یادگیری موثر قرار
نگرفته و به هدر می رود.

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

نحوه نگهداری و استفاده از نمک ید دار

- نمک ید دار از نظر رنگ، بو و مزه هیچ تفاوتی با نمک
معمولی ندارد و کاملاً می تواند بجای آن مصرف شود.

- نمک ید دار باید دور از نور و رطوبت و در ظرف دربسته
پلاستیکی کدر، چوبی، سفالی و یا شیشه ای رنگی نگهداری
شود.



عوارش ناشی از کمبود ید در دورانهای مختلف زندگی

دوران بارداری

- سقط جنین ، زایمان زودرس و تولد نوزاد مرده
- اختلالات رشد مغزی جنین ، تولد نوزاد مبتلا به عقب ماندگی شدید ذهنی و جسمی و کروموزومی

دوران کودکی :

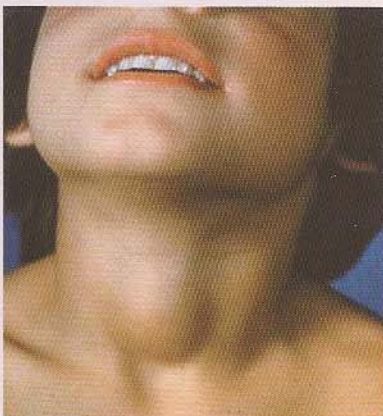
- عقب ماندگی ذهنی ، تاخیر رشد اندامهای حرکتی
- نارسایی یا توقف رشد بدنی ، ناتوانی جسمی ، اختلالات عضلانی ، فلج اعصاب ، اختلال تکلم ، اختلال شنوایی و کم کاری تیروئید

نوجوانی :

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

بالغین :

- گواتر ، خستگی زودرس و کاهش کارایی



راههای پیشگیری از کمبود ید

نمک ید دار

راهکار عمده برای پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید اضافه نمودن مقادیر اندکی از این ماده معدنی به رژیم غذایی است که بهترین آن استفاده از نمک ید دار است .



محلولهای روغن ید دار

از روشهای دیگر پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید بویژه در مناطقی که در معرض کمبود شدید ید هستند استفاده از محلولهای روغنی ید دار می باشد . در حال حاضر این روش در کشور ما استفاده نمی شود.

میزان ید مورد نیاز بدن

بدن انسان در تمام عمر ، به میزانی کمتر از یک قاشق چایخوری ید نیاز دارد . دریافت روزانه حداقل ۱۵۰ میکرو گرم ید (یک مقدار جزئی که می تواند به اندازه سرسوزن باشد) نیاز بدن به ید را تامین می کند.



اختلالات ناشی از کمبود ید که شایع ترین عارضه آن گواتر (بزرگی غده تیروئید) است بعنوان یک مسئله مهم بهداشتی تلقی می شود .

در کشور ما خوشبختانه با همگانی نمودن مصرف نمک ید دار شیوع گواتر بطور چشمگیری کاهش یافته است .

ید چیست؟

ید یک ماده مغذی مورد نیاز برای زندگی است که باید بطور روزانه مصرف شود . ید عمدتاً در غده تیروئید مصرف شده و حیاتی ترین نقش آن شرکت در ساختمان هورمونهای تیروئید می باشد . هورمونهای تیروئید در رشد و تکامل جسمی و عصبی ، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی ، حفظ دمای بدن ، تولید انرژی و سوخت و ساز تاثیر می گذارند.

منابع غذایی ید

بهترین منابع ید غذاهای دریایی هستند اما به علت کمی مصرف در رژیم غذایی ، ید مورد نیاز بدن را تامین نمی کنند. ماهی های آب شور بیش از ماهی های آب شیرین ید دارند . مقدار ید موجود در لبنیات و تخم مرغ به فصل و میزان ید خاکی که حیوان روی آن پرورش یافته است بستگی دارد .

دانه های غلات و حبوبات و میوه ها از نظر ید فقیر هستند.

