



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی

* مصرف ۵ گرم نمک در روز کافی است
* در هنگام پخت غذا و خیساندن برنج حتما از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید .
* هرگز از نمک های صنعتی جهت مصارف خوراکی استفاده نکنید .
* نمک یددار را در پایان پخت به غذا اضافه کنید تا حداکثر میزان ید در آن حفظ شود.
* همواره به تاریخ مصرف ، پروانه ساخت از وزارت بهداشت و عبارت تصفیه شده یددار بر روی بسته بندی نمک دقت نمائید.

آیا می دانید ؟

- * ید یک ماده معدنی مورد نیاز برای زندگی است که باید روزانه مصرف شود.
- * کمبود ید در بدن عوارضی همچون گواتر، عقب ماندگی ذهنی، سقط جنین و، مرده زائی، کاهش ضریب هوشی و افت تحصیلی به دنبال دارد.
- * کمبود ید در کودکان و نوجوانان موجب اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی می شود.
- * بهترین راه پیشگیری از کمبود ید مصرف نمک یددار تصفیه (تبلور مجدد) است.
- * نمک های ید دار باید دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی ، شیشه ای غیر شفاف نگه داری شوند .
- * نمک هایی که به صورت فله ای و در بسته بندی های غیر استاندارد می باشند فاقد ید هستند .
- * نمک های غیر تصفیه به دلیل وجود ناخالصی هایی همچون سرب ، کادمیم و آرسنیک باعث بیماری های گوارشی ، کلیوی ، کبدی و سرطان می شوند .



از خرید نمک با مارک های زرین ،
پگاه ، سپیددانه الوند ، اطعمه
، زروار ، مرند ، مقبول ، صاف ، نهاوند
نمک ، گلفام ، دلتا ، الوند
کریستال ، بوعلی ، شوریده و شرا ، به دلیل
غیر استاندارد بودن خودداری نمائید.

