



آنچه که باید در مورد کمبود ید در بدن بدانیم

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی گفت: ید یکی از عناصر ضروری برای تولید هورمون‌های تیروئید و رشد مغز است. کمبود ید و بروز گواتر همچنان از مهم‌ترین مشکلات تغذیه‌ای در کشور محسوب می‌شود و یکی از شایع‌ترین علل قابل پیشگیری آسیب مغزی در جهان است.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به نقل از ایسنا آذربایجان شرقی، فتح اله پورعلی در گفت وگو با ایسنا افزود: امنیت غذایی، زیربنای امنیت اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی هر کشور است و ناامنی غذایی با افزایش انواع سوءتغذیه، بار بیماری‌های مرتبط با تغذیه را بیشتر کرده و هزینه‌های سنگینی بر نظام سلامت تحمیل می‌کند.

وی با بیان اینکه سوءتغذیه ناشی از ناامنی غذایی اثرات نامطلوبی بر سلامت، یادگیری و توسعه فردی و اجتماعی دارد و در نهایت با کاهش توانمندی‌های ذهنی و جسمی، روند توسعه کشور را به مخاطره می‌اندازد، ادامه داد: امنیت غذایی از ارکان مهم امنیت ملی است و کاهش دریافت ید در استان، زنگ خطر بروز اختلالات ناشی از کمبود این عنصر حیاتی را به صدا درآورده است.

وی خاطرنشان کرد: زمانی که ید کافی به بدن نرسد، غده تیروئید قادر به تولید کافی هورمون نیست و در نتیجه مجموعه‌ای از عوارض با عنوان اختلالات ناشی از فقر ید (IDD) بروز می‌کند. این اختلالات شامل گواتر، کم کاری تیروئید، کرتینیسم، ناباروری، عقب ماندگی ذهنی و جسمی، افزایش مرگ و میر کودکان و در نهایت تهدید توسعه اجتماعی و اقتصادی کشور است.

پورعلی گفت: کمبود ید در دوران جنینی می‌تواند موجب سقط، تولد نوزاد مرده، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش مرگ و میر نوزادان و اختلالات حرکتی و ذهنی شود. در دوران کودکی و نوجوانی نیز سبب گواتر، عقب ماندگی رشد و کاهش ضریب هوشی می‌شود.

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با بیان اینکه مطالعه اخیر درباره میزان ید ادرار دانش آموزان استان، نشان دهنده وضعیت در معرض خطر دریافت ید در آذربایجان شرقی است، گفت: تحلیل سایر داده‌ها نیز تأیید می‌کند که وضعیت دریافت ید در استان مطلوب نیست.

وی با اشاره به عوامل مؤثر در کاهش دریافت ید در استان گفت: کوهستانی بودن منطقه و پایین بودن میزان ید خاک، دسترسی مستقیم به نمک‌های دریاچه ارومیه، تبلیغ نمک‌های غیرمجاز و فاقد ید کافی، و مصرف نمک‌های دریا و نمک‌های رنگی مانند آبی، صورتی و بنفش از جمله عوامل این وضعیت است.

پورعلی بیان کرد: میزان ید در بیشتر مواد غذایی بسیار کم است. حتی ماهی، شیر، تخم مرغ و گوشت مقدار محدودی ید دارند و سبزی‌ها و میوه‌ها تقریباً فاقد ید هستند بنابراین تنها راه مطمئن برای تأمین نیاز روزانه بدن، استفاده از نمک یددار است.

وی تصریح کرد: نمک یددار، قدیمی‌ترین، مؤثرترین و کم هزینه‌ترین روش پیشگیری از کمبود ید است و مزیت آن، مصرف همگانی در تمام اقشار جامعه است.

پورعلی با اشاره به اینکه همه افراد جامعه اعم از سالم، بیمار، جوان یا سالمند نیاز مداوم به ید دارند، اما زنان باردار و مادران شیرده به مقدار بیشتری ید نیاز دارند، خاطرنشان کرد: گاهی تنها با مصرف نمک یددار تأمین نمی‌شود و باید مکمل ید مصرف کنند.

وی از اجرای پویش آموزش همگانی تغذیه سالم با شعار "ید کافی، هوش عالی" از ابتدای تا پایان آبان ماه در سطح استان خبر داد و گفت: هدف از اجرای این پویش، آگاه‌سازی عمومی و اصلاح باورهای نادرست درباره نمک تصفیه شده یددار است تا بتوانیم سلامت نسل امروز و آینده را تضمین کنیم.

وی افزود: نمک‌های تصفیه شده یددار دارای پروانه بهداشتی، تاریخ تولید و انقضا و نشان استاندارد اجباری هستند و فاقد فلزات سنگین و ناخالصی‌های محلول مانند گچ می‌باشند.

پورعلی در ادامه با اشاره به خطرات نمک دریا گفت: نمک دریا تصفیه نشده و دارای فلزات سنگین است که خطر سرطان‌زایی آنها اثبات شده است. این نوع نمک مقدار کمی ید دارد و نمی‌تواند نیاز بدن را تأمین کند، مگر آنکه با مجوز وزارت بهداشت تولید شده و دارای ید کافی باشد.

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی افزود: نمک‌های رنگی از جمله نمک صورتی هیمالیا، آبی و بنفش نیز تصفیه نشده و فاقد ید کافی هستند و مصرف آنها ممکن است به کلیه و کبد آسیب برساند.

پورعلی گفت: بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت و یونیسف، محدوده ۲۰ تا ۴۰ میکروگرم ید به ازای هر گرم نمک برای یددار کردن همگانی تأیید شده است. مصرف روزانه پنج گرم نمک یددار استاندارد، حدود ۱۵۰ میکروگرم ید به بدن می‌رساند که برای حفظ سلامت کافی و ایمن است.