

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 راه اندازی شده و تا عید نوروز در آذربایجان شرقی اجرا می شود.

پورعلی در گفت و گو 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 جبران ناپذیری بر روی سلامتی انسان خواهد گذاشت.

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

کمبود ید، عوارض مختلفی بر روی سلامتی انسان می گذارد

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان با تاکید بر این که کمبود ید، عوارض مختلفی بر روی سلامتی انسان می گذارد، تشریح کرد: اختلالات ناشی از ید شامل گواتر، ناباروری، سقط جنین، تولد نوزاد مرده، ناهنجاری های مادرزادی، عقب افتادگی 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 می گذارد.

وی با بیان این که 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 نمی شود، بدین جهت مصرف نمک تصفیه شده پدیدار توصیه می شود.

وی با تاکید بر این که آذربایجان شرقی جزو استان های آسیب پذیر در رابطه با کمبود ید است، گفت: به دلیل کوهستانی بودن این خطه، ید موجود در خاک به دلیل بارندگی ها 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 استان ها کمبود ید به 60 درصد رسیده است، این گونه بود که راهکار غنی سازی نمک در دستور کار قرار گرفته و ید به میزانی که برای بدن لازم باشد در نمک تصفیه گنجانده شد.

وی درخصوص علل انتخاب نمک برای غنی سازی با ید، گفت: غنی سازی مواد غذایی از جمله راهکارهایی است که در بسیاری از کشورها برای مقابله با کمبود ید بهره گرفته می شود، چرا که بهترین حامل بوده و چون مصرف روزانه دارد می تواند 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 تاکید بر این که برای پیشگیری از کمبود ید، استفاده از نمک تصفیه شده پیدار ضروری است، افزود: بعد از غنی سازی 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 مهار کننده کمبود ید، قرار دهد.

وی با بیان این که در سال های اخیر تبلیغاتی که در مورد مصرف نمک دریا می شود، وضعیت فعلی را تهدید کرده و امکان مختل کردن شرایط فعلی در رابطه با مصرف ید را دارد، تاکید کرد: هر سال 240 دانش آموز 8 الی 10 ساله را در استان انتخاب کرده و میانه ید ادراری دانش آموزان استان را می سنجیم، 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 دانش آموزانی که میانه ادراری ید کمتر از 10 دارند نیز افزوده می شود، که این موارد زنگ خطری برای ماست تا استفاده از نمک پیدار را بیش از پیش مورد توجه قرار دهیم.

وی با تاکید بر این که تبلیغ، توزیع و مصرف نمک دریا در سال های اخیر زنگ خطر دیگری است که مانع از استفاده از نمک پیدار شده و سلامت جامعه را تهدید می کند، افزود: نمک دریا به هیچ عنوان مورد تایید نیست، چرا که به مقدار بسیار ناچیزی ید دارد و فلزات سنگینی چون سرب، جیوه، آرسنیک که سرطان را هستند به میزان بسیار زیادی در نمک دریا وجود داشته و همچنین یک سری ناخالصی هایی را در خود دارد.

نمک های دریا فاقد مجوزهای بهداشتی هستند

پورعلی با بیان این که تمامی مواد خوراکی تولیدی که در جامعه عرضه می شود، 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.

