



در ساخته شدن هورمون های غده تیروئید، ید به کار می رود که تیروئید آن را از خون جذب می کند. بنابراین مصرف غذاهای یددار یا نمک یددار به اندازه کافی در کارکرد این غده موثر است .

برای جلوگیری از کاهش ید در نمک های یددار ؛ چه روش هایی را باید اجرا کرد؟

- بهترین زمان اضافه کردن نمک یددار به غذا، اواخر طبخ است تا در اثر جوشیدن و حرارت میزان ید نمک از بین نرود.
- نمک یددار باید دور از گرما، نور، رطوبت و در محیط بسته نگهداری شود تا ید آن کاهش پیدا نکند.
- استفاده از ظروف شیشه ای روشن برای نگهداری نمک یددار، موجب از بین رفتن میزان ید نمک می شود.

علائم و عوارض کمبود ید در بدن :

- ❖ سقط و مرده زایی
- ❖ افزایش مرگ و میر زمان تولد
- ❖ اختلالات عصبی - حرکتی
- ❖ افزایش مرگ و میر دوران نوزادی
- ❖ گواتر
- ❖ کم کاری تیروئید
- ❖ عقب ماندگی جسمی

