

عوارض مصرف نمکهای تصفیه نشده

- ایجاد عوارض نامطلوب در دستگاه گوارش ، کبد ، کلیه و ریه به علت وجود فلزات سنگین (همانطور که گفته شد)
- پنهان شدن شوری نمک به علت وجود ناخالصی و در نتیجه نیاز به مصرف نمک بیشتر و افزایش احتمال خطر بیماریهای فشار خون و قلبی عروقی
- عدم استفاده از بسته بندی مناسب و از بین رفتن تدریجی ید در پلاستیکهای زرد یا سفید رنگ یک لایه
- استفاده از ید ارزان قیمت ، غیر استاندارد و ناپایدار
- کاهش جذب ریز مغذهای های موجود در نان نظیر آهن و روی توسط ناخالصیهای موجود در این نمکها

اهمیت دریافت کافی ید

- نقش موثر ید در ساخت هورمونهای غده تیروئید و تأثیر این هورمونها در اعمال حیاتی انسان در دوران جنینی ، کودکی و بلوغ ، دلیل عمده اهمیت ید است .
- کمبود ید می تواند از ابتدایی ترین مرحله حیات ، زندگی انسان را دستخوش مخاطراتی کند .
- از سوی دیگر چون کمبود ید معمولاً به دلیل فقر ید در آب و خاک در سطح جامعه رخ می دهد ، عوارض آن دامنگیر تعداد کثیری از افراد ساکن در یک منطقه خاص جغرافیایی می شود .

از این رو پیشگیری و مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید از اولویتهایی است که تمام کشورهای درگیر باید با همت و تلاشی مداوم بدان بپردازند .

تا چندی پیش تنها عارضه ناشی از کمبود ید را گواتر می نامیدند و آن نیز به عنوان یک مسئله مهم بهداشتی تلقی نمی شد ؛

اما دانش امروز ما حاکی از آن است که ماهیت عوارض ناشی از کمبود ید از بزرگی غده تیروئید به مراتب فراتر رفته و عواقب بهداشتی پزشکی بسیار زیادی دارد . این مجموعه را اختلالات ناشی از کمبود ید (Iodine Deficiency Disorder) یا به اختصار IDD می نامند .

اختلالات ناشی از کمبود ید

- 1- گواتر
- 2- کم کاری تیروئید
- 3- کریتینیسم (هیپوتیروئیدیسم مادرزادی)
- 4- اختلال در تولید مثل
- 5- مرگ و میر کودکان
- 6- تأثیر کمبود ید بر ضریب هوش (IQ)

منابع غذایی ید

- ید به طور طبیعی در آب و خاک وجود دارد .
- خاک مناطق کوهستانی بر اثر سرازیر شدن آبها در معرض شستشوی مداوم است . لذا ید در این مناطق کم است و مقدار ید در محصولات گیاهی یا حیوانی این مناطق نیز کمتر است .

- بنابراین آب و خاک اکثر مناطق کشور ما فاقد ید کافی می باشدو استان چهارمحال و بختیاری هم از نظر وجود ید در خاک و محصولات غذایی ضعیف می باشد .
- بهترین منابع غذایی ید به ترتیب جلبک دریایی ، میگو ، صدف و ماهی آب شور می باشد . اما بعلت کمی مصرف در رژیم غذایی معمول ، سهم کمی در تأمین ید مورد نیاز دارند .
- بیشتر دانه های غلات ، حبوبات و میوه جات نیز از نظر ید فقیر هستند .
- از میان سبزیجات ، اسفناج بیش از بقیه ید دارد .
- برخی مواد غذایی حاوی موادی بنام گواتروژن بوده و مصرف مداوم آنها فرد را مستعد ابتلا به گواتر می نماید .
- گواتروژن ها جذب یا مصرف ید را مختل می سازد : مانند غذاهای خانواده کلم مثل کلم و شلغم و بادام زمینی ، کاساوا (سیب زمینی قرمز) لوبیا و سویا حاوی مواد گواتروژن هستند .





اختلالات ناشی از کمبود ید



شبکه بهداشت و درمان شهرستان نیریز
" واحد بهبود تغذیه "
مرداد ۱۳۹۹

کرتینیسم

- عوارض خیلی شدید هیپوتیروئیدیسمی که در دوره جنینی یا نوزادی اتفاق می افتد.
- کرتن ها مبتلا به عقب افتادگی عقلی غیر قابل برگشت هستند و علاوه بر آن علائم دیگری نیز نظیر تاخیر در رشد دستگاه عضلانی، استخوانی و کری و لالی در آنها دیده می شود.
- در مواردی که عقب ماندگی هوشی یا تکاملی ناشی از کمبود ید چندان شدید نیست که برای طبقه بندی در کرتینیسم کافی باشد. از اصطلاح سوب کرتن (Subcretin) استفاده می شود.

بی کفایتی تولید مثل

زنان در مناطقی که کمبود ید شدید است بیشتر دچار سقط و مرده زایی می گردند، که باروری جمعیت را کاهش می دهد.



کمبود شدید ید در بارداری

- اختلالات مادرزادی
- سقط جنین و مرده زایی
- کرتینیسم (عقب ماندگی ذهنی، کوتاهی قد، کروالی و سفتی عضلات)
- میانه ی غلظت ادراری ید: (۱۵۰-۲۴۹ mcg/L)



نشانگر دریافت کافی ید در زنان باردار

توصیه های تغذیه ای در هیپوتیروئید (کم کاری تیروئید)

- ❖ پرهیز از مصرف مواد غذایی گوآتروژن
- ❖ احتیاط در مصرف سویا زیرا مانع جذب دارو های تیروئید می گردد.
- ❖ تنظیم کالری دریافتی تحت نظر کارشناس تغذیه جهت پیشگیری و درمان چاقی
- ❖ اطمینان از دریافت ویتامین های A-C-E و گروه B و منابع روی
- ❖ پرهیز از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئینه و مصرف حداقل ۷ لیوان آب
- ❖ استفاده از نمک در آخرین مراحل پخت غذا
- ❖ افزایش تعداد وعده های غذایی و کم کردن حجم هر وعده
- ❖ افزایش نیاز به ویتامین های گروه B
- ❖ مصرف میوه ها و سبزیجاتی مانند: هویج، کرفس، فلفل سبز، جعفری، زردآلو، سیب، آناناس و گریب فورت