

به نام خدا

نمک های ید دار در چه شرایطی خواص خود را حفظ می کنند و چه غذاهایی مانع جذب ید می شوند؟

ید یک ماده حیاتی برای زندگی انسان است که به صورت عمده در خاک یافت می شود. البته خاک بسیاری از مناطق جهان حاوی مقادیر کافی از این ماده مغذی ضروری نیست و لذا محصولات کشاورزی و فرآورده های دامی این مناطق دچار کمبود ید هستند.

امروزه بیشتر نمک هایی که ما از آن استفاده می کنیم ید دار هستند، اما در کل نمک ها به دو دسته ید دار و بدون ید تقسیم می شوند. نمک یددار تصفیه شده نمکی است که ناخالصی های نامحلول مانند فلزات سنگین و آهن، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده و ید به آن اضافه شده است.



برای حفظ هرچه بیشتر ید بهتر است:

- نمک یددار پس از پایان طبخ و جوش خوردن غذا به آن اضافه شود.
- نمک های یددار نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید یا رطوبت قرار گیرند چرا که ید خود را از دست می دهند.
- بهتر است نمک یددار را در ظرف بدون منفذ پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه ای رنگی با سرپوش محکم نگهداری کرد.

- نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود بنابراین حتی الامکان نمک ید دار را برای مصرف کوتاه مدت تهیه نمائید.
- هرگز از سنگ نمک برای طبخ غذا و یا خیساندن برنج استفاده نکنید.
- همواره باید به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی دقت کرد.

چه غذاهایی مانع جذب ید می شوند؟

مواد غذایی ای هم وجود دارند که می توانند مانع جذب ید باشند، مانند خانواده کلم چون کلم بروکلی، جوانه بروکسل، کلم، گل کلم، کلم پیچ، شلغم و کلم چینی و برخی ریشه ها که معمولا مصرف خام شان در مناطقی که شیوع کمبود ید فراوان است یا توصیه نمی شود یا مصرف پخته شده شان پیشنهاد می شود.

مراجع

- ۱- <https://www.isna.ir/news/۹۳۰۳۱۷۰۷۹۴۰/%DA%AF%D%88%9D%86%9D%87%9-%DB%8C%D%AF-%D%86%9D%85%9DA%A9-%D%8B%9D%8A%9-%D%8AD%D%81%9D%8B-%DA%A%9D%86%9DB%8C%D%85%9>
- ۲- <http://zums.ac.ir/find.php?item=۲۱,۲۲۳۰,۱۸۷۲.fa>
- ۳- <http://www.beytoote.com/health/nutrition/flavour-gabelle.html>