

نمک سالم

- چرا مصرف نمکهای بدون ید و غیر تصفیه (نمک دریا) توصیه نمی شود؟

پاسخ: نمک های غیرتصفیه و بدون ید (نمک دریا) بدلیل وجود ناخالصی هایی همچون خاک، بقایای موجودات زنده، گل ولای و فلزات سنگین مثل سرب، جیوه و...عوارض جبران ناپذیری برای سلامتی شما دارند. نمک هایی که با اسامی نمک دریا، نمک شفا و نمک طبیعی عرضه می شوند ید کافی ندارند و به هیچ وجه نمی توانند نیاز بدن به ید را تامین کنند.

- مصرف نمکهای غیر تصفیه و بدون ید (نمک دریا) چه عوارضی برای بدن دارد؟

سرطانزایی، کوتاهی قد، تهوع، استفراغ، کم خونی، گواتر، سقط جنین، ضایعات پوستی، آسیب به استخوان ها، کبد، کلیه ها و طحال از عوارض مصرف نمک های غیرتصفیه و بدون ید می باشد.

- مقدار مصرف روزانه نمک برای هر فرد چه میزان توصیه می شود؟

پاسخ: توصیه می شود مصرف نمک تصفیه شده یددار را نیز کاهش دهید. مصرف نمک روزانه باید کمتر از ۵ گرم (یک قاشق چایخوری) باشد.

- برای حفظ ید موجود در نمک چه کار کنیم؟

پاسخ: جهت حفظ ید موجود در نمک، بهتر است نمک درانتهای طبخ به غذا اضافه شود. بهتر است نمک به اندازه ای خریداری شود تا حداکثر ۶ ماه پس از خرید مصرف شود.

دانستن این نکته الزامیست که ناخالصی های موجود در نمک غیر تصفیه (نمک دریا) باعث پنهان شدن شوری آن می شود و به همین دلیل فرد مقدار بیشتری از نمک را مصرف نموده و با خطرات بیشتری مواجه خواهد شد.

در هنگام خرید نمک به موارد زیر بر روی بسته بندی دقت شود:

- تاریخ تولید و انقضای نمک
- وجود پروانه ساخت و علامت استاندارد
- قید عبارت یددار تصفیه شده بر روی بسته بندی
- قید میزان خلوص نمک بر روی بسته بندی (حداقل خلوص ۹۹/۲٪)