

**آیا می توانیم به جای نمک یددار تصفیه شده
از نمک دریا و یا سنگ نمک استفاده کنیم...؟**



خیر!

به دلیل اینکه نمک دریا و سنگ نمک به مقدار کافی حاوی ید نیستند و همچنین به علت داشتن فلزات سنگین و آلودگی با آلاینده های شیمیایی کارخانجات صنعتی که وارد آب دریاها و اقیانوس ها می شوند بسیار مضر بوده و با خطر ایجاد سرطان همراه هستند.





**آیا مقدار نیاز به ید، در دوران بارداری و شیردهی
با سایر دوره های زندگی متفاوت است... ؟**

بله!

**زنان باردار و شیرده علاوه بر مصرف
متعارفِ نمکِ طعام ید دارِ تصفیه شده
(حداکثر تا ۵ گرم در روز) نیازمند حداقل
۱۵۰ میکروگرم مکمل ید نیز هستند .**



نمک های یددار نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید و
یا رطوبت قرار گیرند چرا که ید خود را از دست می دهند، بهتر
است نمک یددار در ظروف بدون منافذ پلاستیکی، چوبی، سفالی
یا شیشه ای رنگی با سرپوش محکم نگهداری شود.



نمک هایی که یددار و تصفیه شده نیستند و فاقد مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت هستند، به دلیل نداشتن ید کافی و انواع ناخالصی هایی که دارند توصیه نمی شوند. وجود این ناخالصی ها در نمک می تواند منجر به بروز عوارض نامطلوب در اندام های گوارشی، کلیوی و کبدی شده و در مواردی ایجاد مسمومیت نماید.

نمک دریا





نمک های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می نماید. هم چنین بدلیل خلوص بالا، شوری بیشتری دارند و در نتیجه مقدار کمتری مصرف می شوند .