

نمک دریایی باعث عوارض مغزی جنین می شود

11 اردیبهشت 1405

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره مصرف نمک دریا به مادران باردار هشدار داد.

احمد اسماعیلزاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تأکید بر اهمیت تغذیه صحیح در دوران بارداری گفت: با توجه به نقش حیاتی ید در تکامل مغز جنین، مادران باردار باید در طول این دوره حتماً از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنند و مصرف نمک در بارداری باید متعادل باشد؛ زیرا هم کمبود و هم مصرف بیش از حد آن می تواند برای سلامت مادر و جنین آسیبزا باشد.

هشدار درباره نمک های بدون ید و عوارض مغزی برای جنین

وی با اشاره به برخی باورهای نادرست افزود: متأسفانه گاهی به دلیل تبلیغات، برخی مادران باردار به مصرف نمک های دریایی بدون ید روی می آورند؛ در حالی که این نمک ها علاوه بر نداشتن ید کافی، ممکن است حاوی فلزات سنگین باشند و به دلیل کمبود ید، موجب بروز عوارض مغزی در جنین شوند و از این رو، توصیه جدی ما استفاده از نمک یددار تصفیه شده، آن هم نه به صورت کم و نه زیاد، در دوران بارداری است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به مصرف ماهی در دوران بارداری اظهار کرد: مصرف ماهی یک تا دو بار در هفته برای زنان باردار توصیه می شود و بهترین انتخاب ماهی سالمون است، اما در صورت دسترسی نداشتن می توان از ماهی های دریایی مانند شوریده و ماهی سفید استفاده کرد.

به گفته وی؛ اولویت با مصرف ماهی های صید شده از دریا های آزاد است و مصرف بیش از دو وعده در هفته به دلیل احتمال آلودگی به جیوه توصیه نمی شود، چراکه جیوه می تواند از طریق جفت به جنین منتقل شده و به رشد او آسیب برساند.

وی در پایان تأکید کرد: رعایت این توصیه ها در کنار سایر اصول تغذیه ای که در برنامه غذایی مادران باردار لحاظ می شود، نقش مهمی در حفظ سلامت مادر و تأمین رشد مناسب جنین دارد.