

مصرف نمک‌های رنگی خطرناک است

11 تیر 1405

رواج باورهای غلط و گرایش عمومی به استفاده از نمک‌های رنگی و دریایی، زنگ خطر جدی را برای سلامت جامعه، به ویژه مادران باردار و کودکان به صدا درآورده است.

ید به عنوان یک ریزمغذی ضروری، نقش کلیدی در ساخت هورمون‌های تیروئیدی ایفا می‌کند؛ هورمون‌هایی که فرماندهی رشد و تکامل تمامی ارگان‌های بدن، به ویژه سیستم عصبی و عضلانی را بر عهده دارند.

کمبود این عنصر حیاتی، به ویژه در دوران حساس جنینی و اوایل کودکی، عوارضی جبران‌ناپذیر بر جای می‌گذارد که از مهم‌ترین آنها می‌توان به کاهش ضریب هوشی، عقب‌ماندگی ذهنی شدید، کوتاهی قد و اختلالات حرکتی و عصبی نظیر ناشنوایی و لالی اشاره کرد.

یافته‌های ششمین پایش ملی وضعیت تغذیه‌ای ید نشان می‌دهد که وضعیت ید در میان گروه‌های حساس جامعه به مرحله هشدار رسیده است. بر اساس این پایش، میانه ید ادراری زنان باردار در کشور ۱۲۸ میکروگرم در لیتر گزارش شده که این عدد نشان‌دهنده لزوم توجه ویژه به تغذیه سالم در دوران بارداری، شیردهی و رشد کودکان زیر ۳ سال است. در این سنین طلایی، کوچک‌ترین کمبود ید می‌تواند بر تمام آینده تحصیلی و سلامت جسمی کودک تأثیر بگذارد.

اخیراً تبلیغات گسترده و نادرستی در فضای مجازی، استفاده از نمک‌های رنگی مانند نمک صورتی و نمک دریا را به عنوان جایگزینی برای نمک‌های تصفیه شده توصیه می‌کنند. این نمک‌ها که اغلب به صورت قاچاق وارد کشور شده یا از طریق استخراج غیراصولی و فرآوری‌های ابتدایی سنگ‌های معدنی به دست می‌آیند، فاقد هرگونه مجوز بهداشتی یا علامت استاندارد هستند.

بررسی‌های تخصصی نشان می‌دهد که این نمک‌های تبلیغاتی، نه تنها ید کافی ندارند، بلکه حاوی مقادیر قابل‌توجهی از فلزات سنگین و سمی از جمله سرب، جیوه، کادمیوم و آرسنیک هستند که برای سلامت انسان به شدت خطرناک محسوب می‌شوند.

مصرف این نمک‌های غیراستاندارد توسط مادران باردار، پیوندی مستقیم با خطرات جدی سلامت دارد. علاوه بر کاهش بهره هوشی و عقب‌ماندگی ذهنی جنین، مصرف این محصولات می‌تواند موجب بروز کم‌کاری تیروئید در نوزادان شود و حتی در موارد حاد، ریسک سقط جنین را به همراه داشته باشد.

کارشناسان تغذیه و سلامت تأکید می‌کنند که برخلاف ادعاهای فضای مجازی، هیچ‌گونه خواص درمانی برتری برای نمک‌های رنگی یا دریایی وجود ندارد. در مقابل، «نمک یددار تصفیه‌شده» تنها راهکار ایمن، مؤثر و تأییدشده برای دریافت ید مورد نیاز بدن و جلوگیری از فاجعه خاموش کمبود ید در نسل آینده است. ضروری است خانواده‌ها با هوشیاری نسبت به این باورهای غلط، سلامت خود و فرزندانشان را با محصولات غیراستاندارد به خطر نیاندازند.