

عارضه‌های کمبود ید در دوران بارداری

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، کمبود ید در دوران بارداری را با عارضه‌هایی همچون افزایش موارد سقط و مرده‌زایی، ناهنجاری‌های جنینی و کاهش بهره هوشی نوزاد مرتبط دانست.

دکتر فرشته فزونی، ید را یکی از ریزمغذی‌های ضروری برای بدن و عنصر اساسی برای تولید هورمون‌های تیروئید عنوان کرد که کمبود آن باعث مختل شدن کار غده تیروئید و عوارض بسیار زیاد در بالغان و کودکان می‌شود.

وی، بهترین راه برای تأمین ید مورد نیاز بدن را استفاده از نمک یددار تصفیه شده عنوان کرد و گفت: نمک مصرفی روزانه باید حتماً از نمک تصفیه شده یددار تأمین شود اما باید توجه داشت که میزان مصرف نمک کم باشد.

فزونی، نمک‌های تصفیه نشده مانند نمک دریا را دارای انواع ناخالصی از جمله فلزات سنگین برشمرد که خطر سرطان‌زایی دارند.

رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: نمک‌های تصفیه شده فاقد فلزات سنگین مثل سرب، آرسنیک و ناخالصی‌های محلول مانند گچ و... هستند.

این کارشناس تغذیه با اشاره به وجود انواع نمک‌های صورتی، آبی و بنفش در بازار یادآور شد که وجود برخی عناصر موجب ایجاد رنگ در این نمک‌ها شده است.

به گفته وی، این نوع نمک‌ها تصفیه نشده و فاقد ید کافی هستند. مصرف آنها به دلیل وجود املاح و ناخالصی موجب آسیب به سلامت کلیه و کبد افراد می‌شود.

فزونی با اشاره به میزان مجاز مصرف نمک گفت: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی میزان مجاز مصرف نمک در افراد بزرگسال سالم، کمتر از پنج گرم در روز و در افراد سالمند و بیمار این میزان کمتر از سه گرم است.

این کارشناس تغذیه تاکید کرد: این میزان شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نمک موجود در نان و سایر مواد غذایی نیز می‌شود.

وی با اشاره به تأثیر مصرف زیاد نمک و غذاهای شور در افزایش فشار خون و بروز بیماری‌های قلبی عروقی، سکته قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و...، به افراد توصیه کرد مصرف نمک را کاهش داده و حتماً نمک مصرفی از نوع یددار و تصفیه شده باشد.