

اهمیت مصرف ید در رژیم غذایی

آیا میدانید ید چیست؟ ید یک ریز مغذی ضروری برای ادامه حیات انسان است.

چرا انسان به ید نیاز دارد؟ در بدن همه انسان‌ها غده‌ای به نام تیروئید در جلو گردن وجود دارد که کار آن تولید هورمون‌های تیروئیدی است که برای ساختن آن‌ها به ید نیاز دارد. این هورمون‌ها پس از تولید در غده تیروئید در خون حرکت کرده و بسیاری از واکنش‌های مختلف بدن را کنترل می‌کنند. این هورمون‌ها برای رشد و عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دما و انرژی و تنظیم سوخت و ساز بدن، ضروری هستند. همچنین دریافت ید در عملکرد بهتر ذهن انسان‌ها مؤثر است.

آیا میدانید چه کسانی بیشتر در معرض خطر این مشکلات هستند؟ این مشکلات می‌تواند در سراسر زندگی و برای هرکسی اتفاق بیافتد اما در این میان **زنان باردار، شیرده و نوزادان** بیشتر احتمال دارد که به اختلالات ناشی از کمبود ید دچار شوند. چون در این دورانها میزان نیاز بدن به ید نسبت به گروههای دیگر افزایش می‌یابد.

آیا میدانید در اثر کمبود ید در زنان باردار و شیرده چه مشکلات و بیماری‌هایی ایجاد می‌شود؟

در زنان باردار و شیرده کمبود ید منجر به:

افزایش سقط جنین در اوایل و اواخر بارداری، افزایش مرگ نوزادان، کوتولگی، کم کاری و پرکاری تیروئید در نوزاد و مادر، اختلال در رشد کودک، وزن کم هنگام تولد، گواتر **و از همه مهمتر باعث کاهش توانایی هوشی در افراد می‌شود.**

گواتر چیست؟ وقتی میزان ید مورد نیاز بدن کم باشد، غده تیروئید نمی‌تواند به اندازه کافی هورمون تولید کند، در نتیجه غده تیروئید با بزرگ شدن خود سعی می‌کند که ید بیشتری از جریان خون بردارد و تولید هورمون خود را به اندازه طبیعی برساند، در نتیجه گواتر ایجاد می‌شود.

کم کاری تیروئید چیست؟ زمانی که غده تیروئید عملکرد ضعیفی دارد و نمی تواند هورمون کافی بسازد و سوخت و ساز بدن به شدت کاهش یافته است ایجاد می شود. نشانه های آن: موه های خشن، پوست خشک، تحمل کم سرما، افزایش وزن، صدای خشن و پایین، ضربان قلب ضعیف، یبوست و خونریزی زیاد ماهیانه است.

پر کاری تیروئید چیست؟ برعکس کم کاری است که باعث افزایش تولید هورمون غده تیروئید می شود و سوخت و ساز بدن به شدت افزایش می یابد. نشانه های آن: بیرون زدگی کره چشم، از دست دادن وزن، لرزش دست و عصبانیت عمومی، افزایش اشتها، عدم تحمل گرما، ضربان قلب سریع و گاهی تپش قلب، اسهال، مشکلات بینایی و خونریزی نامنظم ماهیانه است.

کوتولگی چیست؟ اگر مادر مصرف ید بسیار کم در طول نوجوانی و بارداری داشته باشد کودک وی دچار کوتولگی و عقب ماندگی ذهنی می شود.

بهترین راه دریافت ید در ایران چیست؟ در کشورهای کوهستانی مانند ایران ید خاک اغلب به علت یخبندان و جاری شدن سیل شسته می شود، در نتیجه ید غذاهایی که در چنین خاک هایی رشد کرده اند پایین است و این باعث می شود ید موجود در ماهی های آب دریا، لبنیات و تخم مرغ جهت تأمین ید مورد نیاز بدن به اندازه ی کافی نباشد. در نتیجه بهترین ماده ی غذایی حاوی ید، که ید مورد نیاز بدن را تأمین می کند **نمک طعام یددار** است.

نکات مهم در انتخاب، نگهداری و مصرف نمک یددار:

- ✓ نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. چون این نوع نمک ها به دلیل خالص بودن، میزان ید را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می کنند.
- ✓ نگهداری و ذخیره کردن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یک سال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را **دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه های رنگی و تیره** نگهداری کرد

و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان پخت، **نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید**

آن در حداکثر مقدار حفظ شود، چون در غیر این صورت ید نمک کاهش می‌یابد.

✓ هنگام خرید نمک به عبارت «نمک یددار تصفیه شده»، تاریخ مصرف و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک ها توجه کنیم.

✓ **نکته:** باید این نکته را در نظر داشت که مصرف خام موادی مانند گیاهان خانواده‌ی کلم و شلغم، بادام زمینی، لوبیای سویا در جذب ید ایجاد مشکل می‌کند. البته مصرف پخته‌ی این مواد غذایی مشکلی ایجاد نمی‌کند.

توصیه آخر:

پس از زایمان دریافت ید کافی به صورت نمک یددار باید ادامه یابد، زیرا ید مورد نیاز مادران شیرده که به طور کامل نوزاد خود را با شیر مادر تغذیه می‌کنند حتی بالاتر از دوران بارداری است.