هفته جهانی تیروئید(4 لغایت 10 خرداد)

**موضوع: ید، نمک‌های خوراکی و سلامت تیروئید**

غده تیروئید یکی از مهم‌ترین غدد بدن است که وظیفه تنظیم سوخت‌وساز، رشد، انرژی و حتی عملکرد مغز را بر عهده دارد. برای عملکرد صحیح این غده، وجود ماده‌ای حیاتی به نام یُد ضروری است.  
چرا باید نمک یددار مصرف کنیم؟  
بدن انسان یُد را تولید نمی‌کند و تنها راه دریافت آن از طریق رژیم غذایی است. ساده‌ترین و مؤثرترین راه، استفاده از نمک خوراکی یُددار تصفیه‌شده در وعده‌های روزانه است.  
  
درباره نمک‌های رنگی )صورتی، سیاه، دریا و(…  
در سال‌های اخیر برخی نمک‌های رنگی و طبیعی با ادعای سلامتی به بازار آمده‌اند. موارد مهم در مورد این نمکها عبارتند از :

۱. این نمک‌ها ید ندارند

بدن ما نمی‌تواند ید بسازد. کمبود ید منجر به گواتر، نازایی، مشکلات یادگیری در کودکان، سقط جنین و اختلالات تیروئیدی می‌شود. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که تمام نمک مصرفی باید یددار باشد 0(WHO, 2014)  
نمک‌های معدنی مثل نمک صورتی یا دریا:  
- یا فاقد ید هستند  
- یا مقدار ید آن‌ها قابل ‌اتکا و کنترل‌شده نیست  
طبق مطالعه Health Canada (2022)، اکثر نمونه‌های بررسی‌شده از نمک‌های رنگی هیچ یدی نداشتند یا کمتر از حد مجاز بودند.

۲. احتمال آلودگی به فلزات سنگین

بسیاری از این نمک‌ها مستقیماً از معادن یا دریا برداشت می‌شوند بدون تصفیه صنعتی کامل. در نتیجه ممکن است حاوی:سرب ،آرسنیک، جیو- و سایر فلزات سنگین مضر باشند.  
  
مطالعه‌ای در ژورنال Environmental Science and Pollution Research (2020) نشان داد که برخی نمک‌های صورتی هیمالیا حاوی مقادیر غیرایمن از فلزات سنگین بودند که با مصرف روزمره می‌تواند آسیب کلیوی، عصبی و حتی سرطان‌زا باشد.

۳. ادعاهای سلامتی که تأیید علمی ندارند. ادعاهایی مانند:

«حاوی 84 ماده معدنی است ، سم زدایی میکند، PH بدن را تنظیم می‌کند، باعث درمان کم کاری تیروئید ،فشار خون و کم خونی می گردد. »  
  
هیچ‌کدام از این موارد توسط سازمان‌های جهانی ( مانند FDA، WHO یا EFSA) تأیید نشده‌اند. حتی اگر مواد معدنی وجود داشته باشد، مقدارشان بسیار کم‌تر از آن است که اثر تغذیه‌ای داشته باشد.

✅ نتیجه‌گیری و توصیه علمی

نمک‌های فانتزی و رنگی، ممکن است جذاب باشند، اما جایگزین نمک یددار تصفیه‌شده با مجوز وزارت بهداشت نمی‌شوند. نمک‌های غیرمجاز را حتی نباید به عنوان نمک سفره استفاده کرد، چه برسد به آشپزی یا مصرف روزانه.  
- فقط از نمک یددار تصفیه‌شده با مجوز سازمان غذا و دارو استفاده کنید.  
- نمک را در جای خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید.  
- نمک را هنگام پخت اضافه نکنید؛ بهتر است هنگام سرو استفاده شود.

تهیه‌شده توسط واحد بهبود تغذیه، شبکه بهداشت و درمان شاهین‌شهر و میمه