

نمک دریا چیست؟

نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می‌شود، نمک دریا نمکی تصفیه نشده است و علاوه بر داشتن فلزات سنگین، دارای ماده خطرناکی همچون آرسنیک است و آرسنیک شبه فلز سمی، معروفی است که مصرف آن سرطان‌زا است.

علاوه بر ناخالصی، میزان ید آن کم یا حتی فاقد آن است که نیاز روزانه بدن به ید را تامین نمی‌کند. هر چند نمک دریا حاوی مواد معدنی از جمله فلوئور و پتاسیم است اما با توجه به این که در مصرف مقادیر زیاد آن، این املاح تامین می‌شوند، این ویژگی نمک دریا بسیار کم اهمیت بوده و ارزش کاربری ندارد. در صورتی نمک دریا می‌تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت گرفته باشد.

نمک طعام باید پروانه های بهداشتی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی داشته و تاریخ تولید و انقضاء آن نیز اجباری است و این گونه نمک‌های تصفیه شده یددار فاقد فلزات سنگین (عوامل ایجادکننده سرطان) و همچنین ناخالصی‌های محلول مانند گچ است که به دلیل سفید بودن غیر قابل جداسازی است

میزان محاسبه شده ید در نمک تصفیه شده باعث پیشگیری از بیماری گواتر و به دنبال آن باعث پیشگیری از عقب‌ماندگی جسمی و ذهنی و سقط جنین خواهد شد.

در صورتی نمک دریا می‌تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت گرفته باشد.

عوارض کمبود ید بر بدن :

وزارت بهداشت ظرف ۲۰ سال گذشته برای کاهش شیوع گواتر و اختلالات ناشی از کمبود ید، سیاست افزودن ید به نمک‌های خوراکی را در پیش گرفته و در حال حاضر کلیه کارخانجات تولید کننده موظفند ید را به میزان توصیه شده وزارت بهداشت به نمک‌های خوراکی اضافه کنند زیرا استفاده از نمک یددار تصفیه شده تنها راه رساندن ید به بدن برای انجام اعمال حیاتی که وابسته به این ریز مغذی است، می‌باشد

نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی‌شماری شامل گواتر، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی همراه است.