

نقش ید در سلامت

ید یکی از ریزمغذی های ضروری برای بدن است. این ماده برای رشد و تکامل جسمی و ذهنی فرد حتی قبل از تولد مورد نیاز است. در صورتی که غذای روزانه ما ید کافی نداشته باشد دچار کمبود ید می شویم. بر اثر کمبود ید، فعالیت طبیعی غده تیروئید مختل می شود و بیماری گواتر ایجاد می شود. وجود گواتر در یک منطقه، بارزترین نشانه کمبود ید است که از سنین کودکی ظاهر می شود و با افزایش سن، بزرگتر می شود. در سنین پایین شیوع در دختران و پسران یکسان است ولی پس از بلوغ شیوع در پسران کاهش می یابد. گاهی در مناطق کمبود ید زنان تا ۶ برابر بیشتر در معرض عوارض قرار می گیرند.

بیشتر نقاط دنیا و نیز کشور ما به ویژه در مناطق کوهستانی با کمبود ید روبرو هستند. در مناطقی مثل ژاپن که مردم از جلبک ها استفاده می کنند، ید مورد نیاز روزانه با مصرف این گیاهان دریایی تامین می شود. در مناطقی که آب و خاک از نظر میزان ید فقیر است، محصولات غذایی نیز ید کافی ندارند و تنها راه برای تامین ید مورد نیاز بدن، افزودن آن به نمک خوراکی است.

اختلالات ناشی از کمبود ید در مراحل مختلف زندگی

با وجود کمبود ید در بدن و خوب کار نکردن غده تیروئید، مقاومت بدن در برابر بیماریهای عفونی کاهش می یابد و عوارض مغزی به شکل کم هوشی و ضعف اعصاب پدید می آید.

کمبود ید در دوران بارداری باعث سقط جنین، زایمان زودرس، تولد نوزاد مرده، اختلال رشد مغزی جنین، تولد نوزاد با عقب ماندگی ذهنی، جسمی، کری و لالی می شود. کمبود ید در دوران کودکی سبب کاهش بهره هوشی و عقب ماندگی ذهنی، تاخیر یا توقف رشد، ناتوانی جسمی، کم کاری تیروئید، اختلالات عضلانی، تکلمی، شنوایی می شود. کمبود ید تا ۱۳/۵ امتیاز بهره هوشی کودکان را کاهش می دهد و باعث خستگی زودرس و کاهش کارایی آنها می شود. کمبود ید در بالغین نیز موجب بروز گواتر، کم کاری تیروئید و اختلال در اعمال روانی و ذهنی می شود.

منابع غذایی ید:

میزان ید موجود در مواد غذایی معمولاً کم است. غذاهای دریایی مانند ماهی و میگوی آب شور غنی ترین منابع ید می باشند. مقدار ید شیر و لبنیات، تخم مرغ و گوشت متغیر است و بستگی به فصل سال و میزان ید خاکی دارد که حیوان در آن پرورش یافته است. میزان ید در میوه ها و سبزی ها بسیار پائین است. به علاوه میزان ید موجود در آنها نیز بسته به محل، فصل و روش پخت فرق می کند.

راهکار های پیشگیری از کمبود ید

اکنون رایج ترین و موثرترین روش در سراسر دنیا برای تامین ید مورد نیاز بدن، استفاده از نمک ید دار است. از آنجایی که آب و خاک کشور ما میزان ید کافی ندارد، جهت پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید، مصرف نمک یددار تصفیه شده برای تمام افراد جامعه به ویژه زنان باردار، کودکان، نوجوانان و ... الزامی است.

به یاد داشته باشید که از مصرف انواع نمک های دریاچه، دریا و سنگ نمک به دلیل نداشتن ید و وجود ناخالصی ها و فلزات سنگین

(سرطان زا) مانند: سرب، کادمیوم، جیوه و ... جدا " خودداری کنید.