



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

## بیا یاد در مورد نمک دریا بیشتر بدانیم

**نمک تصفیه شده چیست و نمک دریا از کدام نوع نمک است ؟**

نمک تصفیه شده نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن ( شن و ماسه و گچ و فلزات مس و سرب و ... ) حذف شده باشد.  
نمک دریا از نوع نمک تصفیه نشده است.

**نمک دریا چه ناخالصی هایی دارد و استفاده از آن چه خطراتی دارد ؟**

نمک چه به صورت استخراج شده از معادن سنگ نمک و چه به صورت استخراج شده از آب دریا دارای ناخالصی های فراوان است:

۱- عمده ترین ناخالصی نمک سولفات کلسیم یا گچ است که به دلیل سفید بودن آن در نمک قابل تشخیص نیست.

۲- گل ولای که باعث تیرگی رنگ نمک می شود ناخالصی های نامحلول (گل و لای و گچ) حدود ۵ در صد سنگ نمک را تشکیل می دهد.

۳- ناخالصی دیگری که از لحاظ مقدار در سنگ نمک ناچیز هستند ولی از لحاظ عوارض نا مطلوب و مسمومیت در بدن انسان اهمیت دارند

فلزات سنگینی از قبیل سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک و غیره است که هر کدام از این عناصر مضرات فراوانی برای سلامتی بدن انسان دارد زیرا این عناصر دارای خاصیت تجمع تدریجی در اندام های بدن بوده و مسمومیت های مزمن و عوارض بهداشتی مختلفی ایجاد می نماید.

متاسفانه مدتی است با تبلیغات برخی سودجویان و تحت عنوان طب اسلامی نمک دریا را به عنوان جایگزین نمک یددار معرفی می کنند و اذهان عمومی را نسبت به مضرات مصرف نمک ید دار مشوش کرده اند . البته این موضوع متاسفانه در برخی برنامه های تلویزیونی نیز توسط افرادی که آموزش آشپزی می دهند به دلیل عدم آگاهی به مخاطبان انتقال داده شده است . به همین منظور و برای آگاهی بخشی درست به جامعه، بسیج ملی پیشگیری از کمبود ید با هدف تاکید بر مصرف نمک یددار تصفیه شده از تاریخ یکم لغایت هفتم دی ماه در سطح کشور به اجرا گذاشته شده است . شایان توجه است این موضوع دلیلی بر تبلیغ مصرف بی رویه نمک نیست بلکه تاکید بر آن است که جهت استفاده از نمک در میزان مورد نیاز و توصیه شده توسط متخصصین، حتماً از نمک یددار، تصفیه شده استفاده شود.

«کمپین مصرف نمک یددار و تصفیه شده ۹۷»

دانشگاه علوم پزشکی، بابل