دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

ید یکی از ریزمغذی‌های ضروری برای سلامت بدن است که نقش مهمی در عملکرد تیروئید، رشد مغز، تمرکز ذهنی و حفظ انرژی دارد. کمبود ید می‌تواند باعث خستگی، کاهش تمرکز، گواتر، اختلال رشد کودکان و مشکلات دوران بارداری شود.

استفاده از نمک یددار استاندارد، ساده‌ترین و مؤثرترین راه پیشگیری از کمبود ید است.

نمک را در ظرف دربسته و دور از نور و رطوبت نگهداری کنید. نمک را در پایان پخت غذا اضافه کنید. از مصرف نمک فله و فاقد مجوز بهداشتی خودداری کنید. مصرف نمک را کاهش دهید، اما حتماً از نوع یددار استفاده کنید.

پویش مصرف نمک یددار

1 / 3

Phoca PDF

ید
ید برای بدن ما ضروری است
تقویت رشد مغز و سیستم عصبی
به‌ویژه در کودکان
تولید هورمون‌های تیروئید
و تنظیم متابولیسم بدن
رشد جسمی مناسب
در کودکان و نوجوانان
حفاظت از سلامت مادر و جنین
در دوران بارداری
عوارض کمبود ید
افزایش خطر سقط جنین
و مردەزایی
اختلال رشد ذهنی و
کاهش هوش در کودکان
بزرگی غده تیروئید
(گواتر)
تماً یددار
واحد بهبود تغذیه جامعه

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

خانواده محافظت کنیم .

3 / 3

Phoca PDF