



## نمک شیمیایی؟! نمک طبیعی!؟

### واقعیت چیست؟؟

#### نمک کارخانه چگونه آماده می‌شود؟

در کارخانه نمک، برحسب منشاء اولیه، نمک در ابتدا بصورت پودر در می‌آید و سپس در آب حل و آلودگی‌ها رسوب داده شده و محلول نمک از صافی‌هایی عبور داده می‌شود. آنگاه نمک گرما داده شده تا آب آن خارج، و سپس ید (به میزان مشخص) به آن اضافه و بسته‌بندی می‌شود. البته در تمام کشورهای دنیا همین روش مرسوم است.



#### آیا در نمک‌های تولید شده در کارخانه، مواد آلوده کننده مضر وجود دارد؟

**خیر**، در هر یک از موارد خالص‌سازی، آلودگی‌ها توسط آزمایشگاه موجود در کارخانه بررسی می‌شود. به علاوه نمک‌های تحویلی به بازار، مجدداً توسط آزمایشگاه‌های غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی آزمایش شده و در صورت مشاهده آلودگی، ضمن جمع آوری نمک‌های آلوده، جریمه‌های سنگینی متوجه کارخانه تولید کننده خواهد بود.



تایید کیفیت

مدتی است با نوشته‌هایی در برخی سوپرمارکت‌ها و عطاری‌ها مواجه می‌شویم که تاکید بر منع مصرف نمک‌های تصفیه شده و تولید کارخانجات نمک (شیمیایی) دارد. واقعیت چیست؟ آیا آنچه مطرح می‌شود صحیح است؟ چه خطراتی متوجه افرادی است که نمک‌های خارج از نظارت (طبیعی) را مصرف می‌کنند؟



در اصل نمک یک ماده معدنی با اجزاء سدیم و کلر است که از رایج‌ترین مواد موجود در طبیعت می‌باشد، که در حالت سنگ نمک و یا به صورت خمیر مانند از باقی‌مانده‌های دریاچه‌ها و یا از آب دریاها استخراج می‌شود. بنابراین نمک اولیه می‌تواند با مواد بسیار دیگری از مواد رادیواکتیو گرفته تا عناصر سمی نظیر سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک، سولفات و... و برخی از سموم ساخت دست بشر و فاضلاب‌های شهری و کارخانجات، آلوده باشد.



### نتیجه گیری:

نمک طبیعی و نمک شیمیایی واقعیت ندارد. ساختار نمک یکسان است و تفاوتی ندارد.

مصرف نمک‌های خارج از نظارت (طبیعی) منجر به ورود مواد مضر و خطرناک مختلف از رادیواکتیو گرفته تا عناصر سمی به بدن می‌شود.

همچنین، عدم مصرف نمک‌های تولیدی توسط کارخانه منجر به کمبود ید و اختلالات تیروئیدی می‌شود.

چنانچه هورمون‌های تیروئیدی به دلیل کمبود ید مشکل پیدا کنند باعث بیماری‌های گوناگون می‌شوند.

طبق مطالعات انجام شده و مقایسه شیوع گواتر و اختلالات تیروئیدی قبل و بعد از اجباری کردن کارخانجات به اضافه کردن ید به نمک در کشور، میزان اختلالات تیروئیدی، به شدت کاهش یافته است.

### اهمیت مصرف نمک‌های تحت نظارت چیست؟



۱. نداشتن آلودگی

۲. دارا بودن ید

ید از عناصر ضروری بدن می‌باشد و برای ساخت هورمون‌های تیروئیدی در بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. متأسفانه در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دنیا، کمبود ید در مواد غذایی از معضلات بهداشتی است و تقریباً تنها منبع تامین ید بدن، مصرف نمک یددار است.

۳۰ مهرماه  
روز جهانی مبارزه با  
کمبود ید



بنابراین:

از مصرف نمک‌های خارج از نظارت (طبیعی) پرهیز کنیم.