

ید یکی از ریزمغذی های مورد نیاز بدن می باشد که باید از طریق برنامه غذایی و بطور روزانه تأمین شود. حیاتی ترین نقش ید در بدن مربوط به هورمون های تیروئید می باشد. (ادامه مطالب)

هورمون های تیروئید بر رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی و سوخت و ساز بدن تأثیر می گذارد.

کمبود ید در بدن منجر به اختلال در عملکرد غده تیروئید می شود و این کمبود پیامدهای مهمی دارد که مجموعه آن ها را اختلالات ناشی از فقر ید یا IDD (Iodine Deficiency Disorders) می نامند.

اختلالات ناشی از کمبود فقر ید باعث ایجاد بیماری و اختلالاتی نظیر: گواتر، هیپوتیروئیدیسم، کرتینیسم (عقب افتادگی ذهنی، کوتاهی قد، کرولالی و سفتی عضلات)، مرگ و میر دوران کودکی و کاهش IQ (ضریب هوشی) می شود.

هر فرد سالم بزرگسال، روزانه به 150 میکرو گرم ید (به اندازه سر سوزن) نیاز دارد و بهترین منابع غذایی تأمین ید، غذاهای دریایی هستند. البته باید توجه داشت ماهی آب شور بیش از ماهی آب شیرین ید دارد. نمک یددار نیز منبع خوبی برای تأمین ید مورد نیاز بدن می باشد، البته تأکید می گردد، نمک یددار نسبت به نور مستقیم آفتاب، حرارت، رطوبت، ناپایدار است و باید در ظروف تیره و سربسته و محیط خشک نگهداری شود.

علاوه بر ید، آهن، سلنیوم، ویتامین A و D و E نیز در ارتقاء عملکرد هورمون های تیروئید موثرند.

طی پژوهش های انجام شده در مرکز تحقیقات غدد دانشگاه شهید بهشتی ، حدود 30 سال پیش ایران جزء کشورهای با کمبود شدید ید بود، اما در بیست سال اخیر، حداقل از بیست میلیون مورد ابتلا به بزرگی تیروئید و گواتر کاسته شد و حدود 60 میلیون درجه به ضریب هوشی کودکان و نوجوانان کشور اضافه شد.

در حال حاضر بیش از 99 درصد خانوارهای استان فارس از نمک یددار استفاده می کنند و از سال 1368 که برنامه IDD در کشور اجرا شده است، شیوع گواتر در استان به 1/6 درصد کاهش یافته است.