

عوارض کمبود ید در بدن عبارتند از :
عقب ماندگی ذهنی

**کری
لالی**

اشکال در ایستادن و راه رفتن
تاخیر در رشد



مهمترین عارضه کمبود ید بیماری گواتر است



**بهترین روش پیشگیری از عوارض
کمبود ید**

مصرف روزانه نمک ید دار است



نمک تصفیه نشده

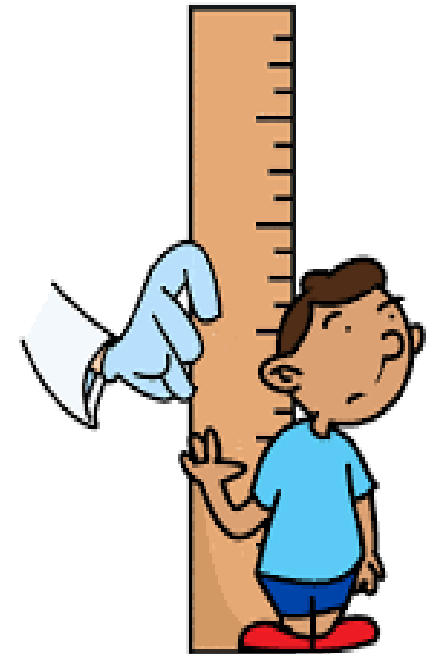
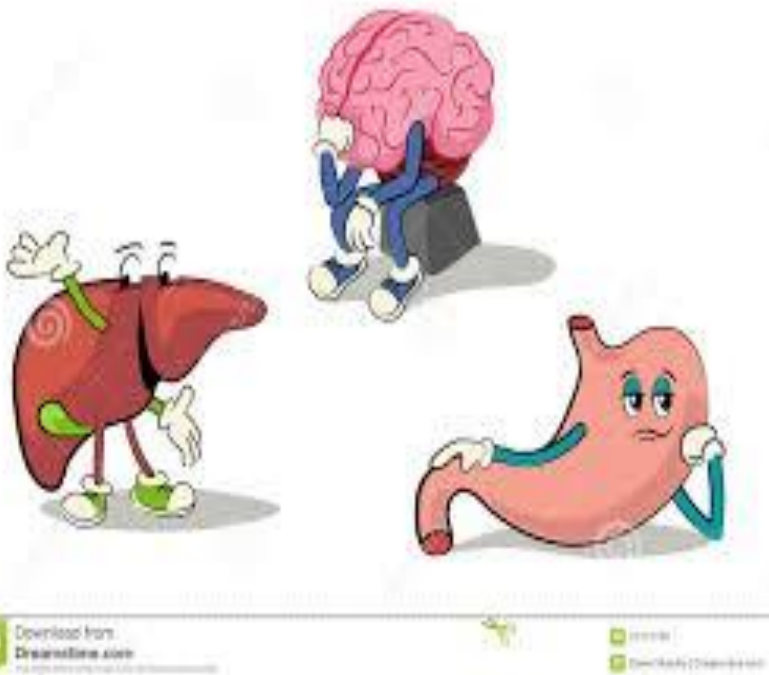
حاوی گل ولای ، گچ

و فلزات سنگین است

علائم مسمومیت سرب موجود در نمکهای تصفیه نشده

کوتاهی قد
کبد و طحال
کم خونی
آسیب مووناخن اعصاب
آسیب به کلیه ها

An egg a day will help
prevent stunting



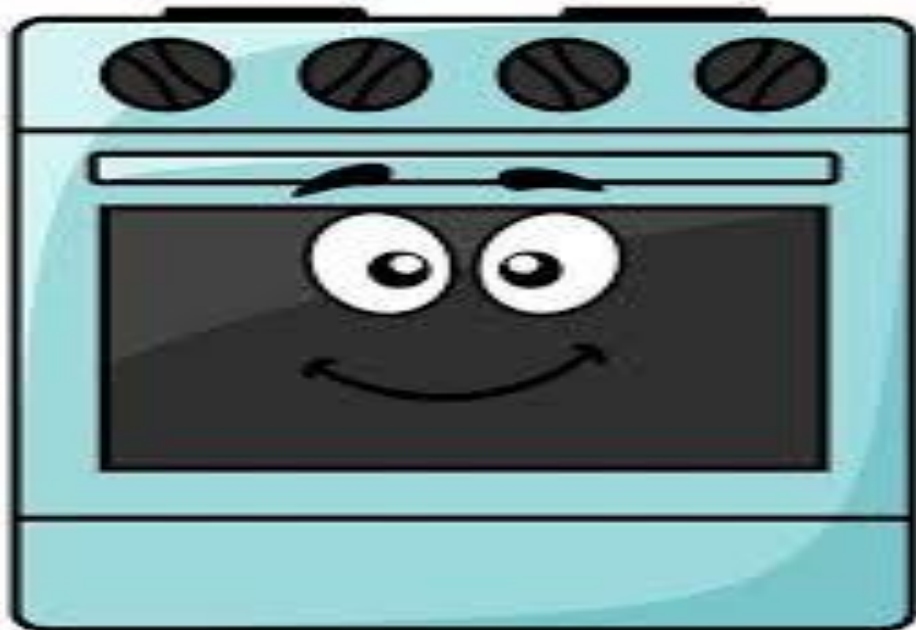
ید موجود در نمک در اثر حرارت ، رطوبت ، نور خورشید و مجاورت با فلزات از بین می رود



**نمک را در اواخر طبخ غذا اضافه
کنید چون پخت زیاد یدنمک را
از بین میبرد**



نمک را در محلی گرم نزدیک
اجاق گاز و در معرض نور
قرار ندهید



از ظروف فلزی برای نگهداری نمک استفاده نکنید



**نمک را باید کم مصرف کنیم ولی همان
مقدار کم از نمک تصفیه شده ید دار
باشد**



پویش همگانی آموزش تغذیه سالم

۳ قدم تا سلامتی

۱. کاهش مصرف قند
۲. کاهش مصرف نمک
۳. کاهش مصرف چربی

