اهمیت ید

**کمبود ید در دوران های مختلف زندگی اثرات جبران ناپذیری بر سلامت افراد جامعه می گذارد**

* دردوران بارداری سقط جنین ، زایمان زودرس و تولد نوزاد مرده
* در دوران کودکی عقب ماندگی ذهنی ، تآخیر رشد اندام حرکتی ، نارسایی یا توقف رشد بدنی ، ناتوانی جسمی ، اختلالات عضلانی ، فلج ، اختلال تکلم، اختلال شنوایی و کم کاری تیروئید
* در نوجوانی : گواتر ، کم کاری تیرویید ، عقب مانندگی جسمی و روانی
* در بالغین : گواتر ، خستگی زودرس و کاهش کارایی

قدیمی ترین ، مناسب ترین و کم خرج ترین روش پیشگیری و مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید مصرف نمک یددار تصفیه شده است .

**طرز استفاده کیت تشخیص ید در نمک :**

0

8

15

30

1. **قبل از استفاده از محصول کاملا آن را تکان دهید**
2. **یک قطره از محلول را روی نمک اضافه نمائید.**
3. **درصورت وجود ید در نمک رنگ آبی آسمانی یا بنفش ایجاد می گردد .**
4. **رنگ حاصله را با رنگ مشخص شده بر روی جعبه یا تصویر روبرو مقایسه نمایید**.

**برای حفظ ید در نمک باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف دربسته پلاستیکی ، چوبی ، سفالی و یا شیشه های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.**