

نصائح حول الملح



يتواجد الملح بشكل طبيعي و بكميات صغيرة في الكثير من المواد الغذائية و يتواجد بكثرة في المناجم و في ماء البحار.

الملح الغذائي

هو ملح صحي للإنسان ، وهو ملح معالج يعرف بشكل مركب كيميائي ب: كلوريد الصوديوم ($NaCl$). مع إضافة بعض المواد منها اليود و ذلك لتكميل النواقص الغذائية لتفادي بعض الأمراض. و تختلف أنواع و كميات اليود و المواد المضافة من دولة لأخرى.

الملح المعالج باليود فعال لتفادي حالات نقص اليود مثل:

- ✚ قصور الدرقية و تضخم في الغدة الدرقية.
- ✚ التخلف العقلي.

كمية اليود في الملح

- ✚ يجب أن يشتمل الملح اليودي على 3 أجزاء من اليود على الأقل مقابل 100.000 جزء من الملح و على 5 أجزاء من اليود على الأكثر مقابل 100.000 جزء من الملح.
- ✚ يجب أن يكون اليود المضاف إلى الملح في شكل يودات البوتاسيوم.
- ✚ تحدد نسبة اليود في الملح ب: 50.55 مغ/كغ كحد أدنى و 84.25 مغ/كغ كحد أقصى.

الملح الغير الصحي

الملح الغير الصحي هو ملح غير معالج أو ملح خالي من اليود يعرض صانعه أو المسؤول المباشر إلى العقوبات القضائية بعد التحري من طرف أعوان قمع الغش إذ يلجأ الأعوان إلى استعمال محلول لكشف اليود (اليودين) كمؤشر لنقص كمية اليود أين يتم اخذ العينات لمخبر قمع الغش الذي يؤكد أو يجزم نقص كمية اليود أو انعدامه.

اعلم أخي المستهلك

حفاظا على صحتك و سلامتك تجنب شراء الملح المجهول الهوية أو بدون وسم فإنه من المحتمل غياب مادة اليود كليا داخله. استعمل الملح اليودي لتجنب الاضطرابات الصحية و الذي يجب أن يتوفر في الأسواق موزب داخل أكياس، علب أو قارورات و يحتوي كلها على وسم الذي يجب أن يتضمن بالضرورة البيانات التالية:

- ✚ -تسمية البيع.
- ✚ -التسمية التجارية.
- ✚ -الكمية الصافية.
- ✚ -اسم الشركة الموضبة و عنوانها.
- ✚ -تاريخ التوضيب و تاريخ نهاية الصلاحية.
- ✚ -قائمة المكونات.
- ✚ -رقم الحصة.
- ✚ -شروط الحفظ.
- ✚ -بيان التسمية المنوية أو الكمية الإجمالية للمركب اليودي.

