

## فصل ۴

### فعالیت ۱

استفاده از نمک ید دار می تواند ید مورد نیاز بدن را تأمین کند. تحقیق کنید که نمک های ید دار در چه شرایطی خواص خود را حفظ می کنند و چه غذاهایی مانع جذب ید می شوند؟

#### شرایط حفظ نمک یددار

نمک یددار را باید دور از نور، هوا و رطوبت نگه داشت. بسته بندی اولیه نمک یددار دارای چنین شرایطی است. جنس ظرفی که نمک یددار در آن نگهداری می شود باید پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه های تیره باشد. زمان اضافه کردن آن به غذا باید در انتهای زمان پخت باشد تا حداکثر مقدار ید در آن حفظ شود. نمک یددار را نباید بیش از یک سال نگهداری کرد چون بخشی از ید آن از بین می رود.

غذاهایی که مانع جذب ید می شوند:

خانواده کلم، ذرت و سویا از مهم ترین موادی هستند که مانع جذب ید می شوند.

### فعالیت ۲

تحقیق کنید که برای پیشگیری از دیابت نوع II چه باید کرد؟

مهم ترین کارهایی که برای پیشگیری از دیابت نوع II باید انجام داد عبارت اند از:

۱. برخورداری از رژیم غذایی متوازن

۲. جلوگیری از افزایش وزن و تجمع بافت چربی

۳. ورزش

۴. اندازه گیری قند خون

همچنین به روز نگه داشتن دانش شخصی درباره بیماری و دانستن توصیه های به روز پیشگیری از آن برای جلوگیری از بیماری ضروری است.