

MUỐI IOT

Để cơ thể khoẻ mạnh, con người cần được cung cấp đầy đủ các nguyên tố hoá học cần thiết. Có những nguyên tố cần được cung cấp với khối lượng lớn và có những nguyên tố cần được cung cấp với khối lượng nhỏ (vi lượng). Iot là một nguyên tố vi lượng hết sức cần thiết đối với con người. Theo các nhà khoa học, mỗi ngày cơ thể con người cần được cung cấp từ 1.10^{-4} đến 2.10^{-4} g iot.

Cơ thể tiếp nhận được phần iot cần thiết dưới dạng hợp chất của iot có sẵn trong muối ăn và một số loại thực phẩm. Nhưng việc thiếu hụt iot vẫn thường xảy ra. Hiện nay, tính trên toàn thế giới một phần ba số dân bị thiếu iot trong cơ thể. Ở Việt Nam, theo điều tra mới nhất, 94% số dân thiếu hụt iot ở những mức độ khác nhau.

Thiếu hụt iot trong cơ thể dẫn đến hậu quả rất tai hại. Thiếu iot làm não bị hư hại nên người ta trở nên đần độn, chậm chạp, có thể điếc, câm, liệt chi, lùn. Thiếu iot còn gây ra bệnh bướu cổ và hàng loạt rối loạn khác, đặc biệt nguy hiểm đối với bà mẹ và trẻ em.

Để khắc phục sự thiếu hụt iot, người ta phải cho thêm hợp chất của iot vào thực phẩm như : muối ăn, sữa, kẹo, ...

Việc dùng muối ăn làm phương tiện chuyển tải iot vào cơ thể người được nhiều nước áp dụng.

Muối iot là muối ăn có trộn thêm một lượng nhỏ hợp chất của iot (thường là KI hoặc KIO_3). Thí dụ : Trộn 25 kg KI vào một tấn muối ăn.

Người ta cũng cho thêm hợp chất iot vào bột canh, nước mắm, ...

Việc dùng muối iot thật dễ dàng và đơn giản. Về mùi vị, màu sắc, muối iot không khác gì muối ăn thường. Tuy nhiên, hợp chất iot có thể bị phân huỷ ở nhiệt độ cao. Vì vậy, phải nêm muối iot sau khi thực phẩm đã được nấu chín.