

### متن پرسش

با سلام: استاد عزیز راجع به نمک ید دار و نمک دریا بسیار حرف و سوال و نظر مطرح می شود با یه سرچ ساده در اینترنت هر کسی نظری دارد و بعضی کارشناسان نمک معمولی دیدار رو خطرناک و سرطان زا می دانند بعضی مفید و نمک دریا هم همینطور بعضی ها می گویند مواد صنعتی دارد و مضر و بعضی می گویند اتفاقا دارای املاحی است که شدیداً نیاز بدن است. حال با توجه به اینکه سفارش شده غذا رو با نمک شروع و با نمک به پایان برسانیم و در مصرف آن زیاده روی نکنیم و نیز با توجه به اینکه طبق معارف معرفت نفس بدن سالم روی نفس اثر گذار است و باید از بدن مراقبت کرد تا نفس تدبیر خود را بکند. حال بفرمایید واقعا کدام نمک بهتر است زیرا ارتباط تنگاتنگ با غذا و خوراک دارد و بالاخره بدانیم کدام مفیدتر است؟ در سوالی اشاره کرده بودید خودتان نمک دریا مصرف می کنید. با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: ما در بررسی‌های خود به نمک دریا و سپس به نمک معدنی رسیده‌ایم و ابداً نمک ید دار را مصرف نمی‌کنیم. موفق باشید