

## Как защититься от йододефицитных заболеваний.



Йод не очень распространен в природе, но он настолько важен, что присутствует во всех живых организмах и от его дефицита сильно страдает здоровье. Это уникальный химический элемент, который необходим щитовидной железе для производства гормонов, обеспечивающих работу всех систем организма человека, формирование скелета, роста, умственного развития, защитных функций, углеводного обмена и синтеза белка.

Недостаток йода приводит прежде всего к нарушениям интеллекта. Особенно страдают дети и подростки: начинают хуже учиться в школе, теряют интерес к познавательным занятиям, отстают в физическом развитии. Средние показатели умственного развития IQ в регионах с выраженным дефицитом йода ниже на 15-20 %, чем в регионах с нормальным обеспечением йода.

Йододефицит приводит к развитию таких заболеваний, как гипотиреоз, узловой зоб, кретинизм, выкидыши на ранних стадиях беременности, снижение потенции и др. Недостаток йода вызывает нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, появляются болевые ощущения, аритмия. Нарушается эмоциональное равновесие человека в виде раздражительности, утомляемости, сонливости, головных болей, снижается память и внимание.

Организм человека не вырабатывает йод, а получает его с пищей. Его недостаток сразу отражается на здоровье. Нормой поступления с продуктами питания **считается – 150-200 микрограммов, для детей – 50-100 мкг/г.**

Продукты богатые йодом: печень трески, морская рыба (треска, сельдь, минтай, лосось и др); морская капуста; крупа: гречка, пшено, орехи; овощи; фрукты (хурма, яблоки, свекла); молочные продукты.

*Йод в чистом виде употреблять нельзя!!!*

За всю жизнь человек потребляет только 5 грамм йода – одну чайную ложку. Для восполнения йода всем членам семьи, на протяжении всей жизни необходимо употреблять йодированную соль.

Йодированная соль – это оптимальное средство, которое успешно использует все прогрессивное человечество. Чтобы восполнить дефицит йода другими йодированными продуктами (хлебом, молоком, морепродуктами и др.), то их

придется съедать около килограмма в день, что не реально. Поэтому йодированная соль – важный профилактический продукт, для всех членов семьи.

Для растущего организма детей и подростков, беременных и кормящих женщин потребность организма в йоде выше, чем у здоровых взрослых. Первые три месяца

беременности будущей маме очень важно принимать достаточное количество йода. Именно в этот период идет формирование фундамента интеллекта и здоровья у малыша.

**Будьте здоровы!**

