

Очень важный элемент



Йод: зачем он нужен и где его искать.

Почти каждый из нас привык видеть йод в пузырьке или в виде йодного карандаша. Они всегда спасают нас, когда нужно обработать ссадины, раны или синяки.

Кроме этого, йод – один из главных нутриентов, который содержится в ряде пищевых продуктов. Наш организм также нуждается в таком йоде для выработки гормонов щитовидной железы. Эти гормоны участвуют в регуляции обмена веществ и контролируют многие функции. Особенно важно получение достаточного количества йода для синтеза тиреоидных гормонов во время беременности и младенчества, поскольку они обеспечивают правильное развитие опорно-двигательного аппарата, центральной и периферической нервной системы.

К сожалению, сегодня фактическое среднее потребление йода жителем России по-прежнему составляет всего 40–80 мкг в день, что в три раза меньше установленной нормы (150–250 мкг).

Есть три пути ликвидации йодного дефицита.

1. Ежедневное употребление в пищу продуктов, богатых йодом. В таблице представлено содержание йода в различных продуктах:

Продукт	В 100 г, мкг
Морская рыба	≈ 400
Кальмар	≈ 300
Речная рыба	≈ 240
Морская капуста	≈ 200
Креветки	≈ 190
Яблоки	≈ 65
Устрицы	≈ 60
Шпинат	≈ 20

Хурма	≈ 20
Брокколи	≈ 15
Зелень	≈ 14
Куриные яйца	≈ 12
Фасоль	≈ 12
Свекла	≈ 8
Морковь	≈ 6
Горох	≈ 5
Картофель	≈ 5
Птица	≈ 4
Огурцы	≈ 3
Свинина	≈ 3

Съедать этих продуктов надо от 100–300 г в день. К сожалению, ни особенности нашего рынка, ни особенности нашего кошелька не позволяют всем пойти этим путем.

2. Регулярное употребление пищевых продуктов, обогащенных йодом. В продаже сейчас имеется большое количество таких продуктов: молоко, хлеб, кондитерские изделия, мука. Но самым доступным и привычным продуктом является йодированная соль.

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ
по профилактике йододефицитных заболеваний

«СОЛЬ + ЙОД: IQ СБЕРЕЖЕТ»

По расчетам каждый 5 взрослый и каждый 3 ребенок страдает йододефицитным заболеванием

Дефицит йода

Причина заболеваний щитовидной железы у:



65%



95%

Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода

Мифы о йодированной соли

Миф: при употреблении йодированной соли может развиваться аллергия на йод



Правда: аллергии на йод не существует

Миф: при использовании в пищу йодированной соли развивается передозировка йода в организме



Правда: передозировка йода возможна только в случае употребления более 5 чайных ложек йодированной соли с горкой в день

Миф: йодированная соль противопоказана людям с заболеваниями щитовидной железы



Правда: суточная норма потребления соли, рекомендованная ВОЗ (5 г соли в день), включает примерно 100–150 мкг йода – это физиологическая норма для всех

Миф: йод «улетучивается» во время хранения соли и при приготовлении пищи, т.к. он не стабилен



Правда: йодид калия – стабильное соединение, при хранении йод практически не улетучивается

>113 стран мира решили проблему йододефицита благодаря всеобщему йодированию соли

**Ежедневная потребность в йоде составляет
в среднем 150-200 мкг**

Последствия дефицита йода



у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



у детей и подростков:

нарушение умственного и физического развития



у новорожденных:

множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.



во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции

Миф: морская соль в разы полезнее, чем йодированная



Правда: в процессе выпаривания, очистки и сушки морской соли йод практически полностью вымывается

Миф: йодированная соль не пригодна для консервирования продуктов



Правда: сравнительные эксперименты показали, что вкус и качество консервированных продуктов не изменяются в зависимости от содержания йодида калия в соли

Миф: компенсировать йодный дефицит можно, употребляя ежедневно свежую морскую рыбу и морепродукты



Правда: можно, употребляя, например, две устрицы в день. Йодированная соль – лучшая альтернатива дорогостоящей рыбе и морепродуктам

Миф: йодированная соль отличается по вкусу и запаху от поваренной



Правда: йодированная соль не отличается по вкусовым свойствам от поваренной