Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Йод – один из самых необходимых химических элементов для нашего организма. Этот микроэлемент входит в состав гормона щитовидной железы. Йод, поступающий в организм, всасывается в кровь, а оттуда попадает в щитовидную железу, после чего этот важный орган начинает вырабатывать особые гормоны (тироксины), которые необходимы для нормальной работы сразу нескольких систем организма. Также йод является сильным биостимулятором, стимулирует работу иммунитета и препятствует образованию тромбов.

Сколько йода нужно организму

Ученые подсчитали, что за всю жизнь человек потребляет от 3 до 5 граммов чистого йода. Всего одну чайную ложку. Но как она важна! Причем нельзя выпить ложку йода зараз и спокойно жить всю жизнь, надеясь, что все органы, насытившись этим микроэлементом, будут работать отлично. Йод надо потреблять ежедневно в мизерных дозах.

Потребность в йоде увеличивается при беременности и кормлении грудью. Когда женщина вынашивает ребенка, ее организм требует не просто увеличенной, а ежедневно двойной дозы йода. Этот микроэлемент важен для роста тканей, развития головного мозга плода, а также для формирования центральной нервной системы ребенка.

Йод важен ребенку и в детстве, и в подростковом возрасте, его недостаток в организме негативно сказывается на общем здоровье, а также на успеваемости ребенка, в школе. Причем возникшая из-за дефицита йода патология в дальнейшем не излечивается.

Откуда йоду взяться

Человек получает йод вместе с пищей, водой и воздухом. Люди, проживающие рядом с морем, получают порцию йода прямо из воздуха. А вот жители отдаленных от моря городов восполнять потребность организма в йоде должны из продуктов. Так, в 100 граммах морской капусты, кальмаров, креветок количество йода колеблется от 80 до 300 мкг. В 100 граммах морской рыбы, такой, как хек, минтай, тунец, камбала, содержится от 50 до 150 мкг этого элемента. В 1 кг овощей йода содержится порядка 20-30 мкг, в 1 кг сыров, а также в 1 л молока — примерно 35 мкг, в 1 кг зерна — около 50 мкг.

По данным ВОЗ, достаточно употреблять в пищу йодированную соль, два раза в неделю есть рыбу, например, минтай, и один раз — морскую капусту, и дефицита йода в вашем организме не будет. Спрашивайте в магазинах йодированную соль, и пусть она всегда будет на вашем столе, но помните, что йод на свету разлагается, т.е. хранить соль надо в закрытой емкости. Приучайте детей с детства к здоровому питанию, объясняйте, что полезно, а что нет.

Некоторые симптомы дефицита йода:

1. быстрая утомляемость, усталость, сонливость, снижение работоспособности;
2. частые простуды и инфекционные заболевания;
3. снижение концентрации внимания, ухудшение памяти;
4. выпадение волос, шелушение и сухость кожи;
5. головные боли и снижение слуха;
6. прибавка в весе без видимых причин;
7. раздражительность, повышенная нервная возбудимость.

Кому и сколько надо йода

1. детям дошкольного возраста требуется ежедневно 100 мкг;
2. школьникам необходимо больше 150 мкг;
3. взрослому человеку необходимо 200 мкг в сутки;
4. беременным и кормящим мамам суточная доза йода составляет 250 мкг;
5. максимальное количество йода не должно превышать 300 мкг.

Но все полезно в меру, ведь, как известно, «в ложке — лекарство, в чашке — яд». Нельзя забывать, что избыток йода не менее опасен, чем его недостаток. Чрезмерное употребление йода – это плохо, переизбыток может привести к аллергическим

реакциям, гиперактивности, снижению веса тела. Важно питаться правильно: только сбалансированный рацион позволит обеспечить организм всем необходимым для его нормального функционирования. А решать, нужен ли человеку дополнительный прием препаратов, содержащих йод, может только врач.

Если Вам не безразлично ваше собственное здоровье, здоровье ваших детей, то в ежедневном рационе семьи йодированная соль должна полностью заменить обычную соль.

Это залог здоровья настоящих и будущих поколений!

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»
8 ПРИЗНАКОВ НЕХВАТКИ ЙОД
Хроническая усталость с мышечной слабостью
Железодефицитная анемия с шумом в ушах и головокружением
Отечность (глаз, ног, рук)
Снижение интелле
Нарушения менструального цикла
Неконтролируем увеличение массы
Частые простуды, грибковые и бактериальные инфекции
Снижение артериального давления

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЙОД

Суточная норма потребления йода – 100-150 мкг в день, для беременных женщин - 200-300 мкг в ден

- *Йодированная соль.* Употребляйте ее вместо обычной.

- *Фейхоа.* Этот небольшой по размеру экзотический п содержит почти столько же йода, сколько печень тре (300 мкг в 100 граммах). Из него рекомендуется делать ренье, компот или употреблять в свежем виде, растере медом или сахаром.

- *Печень трески.* Это чемпион по содержанию йода: всего в 100 граммах этого ценного продукта содержится 370 мкг йода, что в 3 раза больше суточной нормы.

- *Морская капуста.* Чтобы полу суточную норму йода нужно с 100 граммов морской капусты.

- *Хурма.* Среди фруктов в содержанием йода отличается 1 крупная хурма вполне об дневную норму потребления йо

- *Морская и речная рыба, морепродукты.* Большое количество йода содержится в мидиях, кальмарах, креветках, всех видах красных рыб, скумбрии и сельди (от 100 до 300 мкг).

- *Бобовые и крупы (фасоль, горох, пшеница, овес и гречка).* Хотя эти продукты содержат гораздо меньше йода, зато замечательно подходят для ежедневного употребления с целью регулярного обеспечения организма йодом.