

## Как употреблять йодированную соль?

**Йодированная соль – это профилактический продукт, который показан всем!**

Ведь соль мы употребляем ежедневно, осталось только, покупая её в магазине, выбрать именно **йодированную соль**.

Покупая **йодированную соль**, выбирай ту, которая расфасована в полиэтиленовые пакеты, и храни её в темной плотно закрытой неметаллической ёмкости, иначе она инактивируется (йодат калия, использующийся для йодирования соли, - очень летучее соединение, за 5-6 дней хранения в открытой посуде он полностью улетучивается из соли).

Подсаливай пищу непосредственно перед употреблением (или в конце варки при закрытой крышке), т.к. при кипячении йод инактивируется.

Используй для **йодированной соли** солонку с плотно закрывающейся крышкой.

**Того количества йода, которое ты получишь с солью и морепродуктами, будет вполне достаточно, чтобы твой организм работал чётко и слаженно.**

\*\*\*

Нынешняя технология йодирования соли йодатом калия позволяет использовать её для засолки и консервирования продуктов, не изменяя их вкусовых качеств.

\*\*\*

Не покупайте йодированно-фторированную соль, так как фтор является антагонистом йода и препятствует его усвоению организмом.

\*\*\*

Если вы всё-таки, несмотря на принимаемые меры, обнаружите у себя какие-то признаки дефицита йода, обратитесь за консультацией к врачу-эндокринологу.

Если тебя заинтересовала **ПРОБЛЕМА ЙОДДЕФИЦИТА**, и ты хочешь больше узнать о методах профилактики йоддефицитных состояний, обращайся к нам.

**Наш телефон: (029) 724-21-16**

или в ГУ «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и охраны здоровья» (ул. Советских пограничников, 54)

**телефон: (0162) 20-51-04**

**Это не реклама ОАО «Мозырьсоль».  
Это не реклама СП «СантаИмпекс».**

**Это - попытка сохранить  
твоё здоровье,  
здоровье твоих детей,  
здоровье Нации!**

*«Наша пища должна быть лекарством,  
наше лекарство - пищей»  
Гиппократ*

# Йод - то, что надо!



“ ”

**Інфармацыйная падтрымка:**  
Брэсцкі абласны Цэнтр здароўя  
**Тыраж: 2000 асобнікаў.**

(На рускай мове)

**Что необходимо знать о йоддефиците.**

## Зачем тебе йод?

**Йод** – жизненно необходимый элемент человеческого организма.

**Основным поставщиком йода являются продукты питания.**

Если мы с пищей получаем мало йода, щитовидная железа вырабатывает недостаточное количество своих гормонов, что приводит к различным нарушениям и даже заболеваниям.

### Признаки недостаточности йода:

- ухудшение памяти
- снижение умственных способностей, успеваемости в школе
- замедленная речь
- вялость, сонливость днём
- угнетение настроения, апатия
- бледность и сухость кожных покровов
- усиление выпадения волос
- плохая переносимость холода, зябкость
- склонность к запорам
- предрасположенность к простудным заболеваниям
- нарушение менструального цикла у женщин

В результате постоянного недостатка йода в организме страдают обменные процессы, снижается иммунитет; у детей наблюдается отставание в росте, интеллектуальном развитии, умственных способностях; у женщин снижаются репродуктивные функции, увеличивается вероятность недоношенности и мертворождения. Йоддефицитное состояние провоцирует заболевания щитовидной железы (зоб, рак).

### Проявления йоддефицита у плода и в раннем детстве:

- аборт, мертворождения;
- детская смертность;
- эндемический неврологический кретинизм: умственная отсталость, глухонмота, косоглазие;
- эндемический микседематозный кретинизм: гипотиреоз, карликовость.

## Почему дефицит?

### Информация к размышлению:

В воде и в почве Беларуси йода практически нет, поэтому нет его в овощах, фруктах, плодах, злаках, лекарственных травах, выросших на этих землях. Нет йода ни в молоке, ни в мясе животных, питающихся местными кормами. Не содержит йода и наша речная рыба.

В достаточном и довольно постоянном количестве йод содержится в морской воде. А вот в земной коре его содержание неравномерно и непостоянно, варьируется в значительных пределах от 50 до 9000 мкг/кг. Считают, что чем старше поверхность почвы, чем больше она подвергалась в прошлом различным воздействиям (эрозии), тем меньше в ней йода.



**Йод относится к группе микроэлементов, без которых существование жизни на Земле НЕВОЗМОЖНО!**

Основным источником поступления этого микроэлемента в организм человека является пища. **Все растения, произрастающие в местности, обеднённой йодом, имеют недостаточное его содержание, а у людей и животных, которые полностью зависят от выращенной здесь пищи, развиваются йоддефицитные заболевания.**

Концентрация йода в местной питьевой воде также отражает концентрацию йода в почве. Обычно в йоддефицитных регионах его содержание в воде составляет менее 2 мкг/л. В случае, если ежедневное потребление воды составляет 1,5-2 л, можно обеспечить всего лишь около 2% необходимой потребности йода.

## Где он есть?

**Одним из основных профилактических мероприятий является включение в пищевой рацион продуктов, богатых йодом:**

*морская капуста  
морская рыба  
другие морепродукты  
(кальмары, крабы, креветки и др.).*

В частности, морская капуста (ламинария) содержит 800-1000 мкг/кг йода. Т.е. для обеспечения организма необходимым количеством йода достаточно употреблять в день 100 г морской капусты.

Важно знать, что йод нельзя накопить в организме впрок, каждый день человек должен получать необходимое количество микроэлемента. «Передозировки» также не стоит бояться - щитовидная железа накапливает только ограниченное его количество, остальное же выводится из организма.

**Наиболее доступным и эффективным поставщиком этого элемента в наш организм является**

**ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ.**

Употреблять её нужно регулярно с пищей в обычном количестве (5-10 граммов в день).

