



# Йод

**Йод – важный микроэлемент, который нужен для образования гормонов щитовидной железы, незаменимых для полноценной работы человеческого организма.**

Гормоны щитовидной железы необходимы для образования нервной ткани у плода, для полноценного развития центральной нервной системы в раннем детском возрасте. Изменения, вызванные йододефицитом в эти периоды жизни, проявляются необратимыми дефектами в интеллектуальном и физическом развитии детей. Практически в течение 1-го месяца беременности, когда у плода еще не сформировалась собственная щитовидная железа, он получает гормоны от матери, поэтому особенно важно, чтобы функция щитовидной железы матери и образование гормонов в материнском организме было нормальным. Последствия йододефицита включают в себя как мертворождения, самопроизвольные аборты, возникновение врожденных аномалий у плода при тяжелом йододефиците, хронический йододефицит может привести к развитию умственной и физической отсталости детей, кретинизму.

Йододефицит приводит к нарушению интеллектуального развития детей и подростков, увеличению щитовидной железы, образованию узлов, а также к развитию практически всех заболеваний щитовидной железы, вплоть до злокачественных новообразований.

Гормоны щитовидной железы также оказывают влияние на состояние сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, систему крови и половую функцию человека.

Особенно опасно то, что заболевания щитовидной железы могут не проявляться ярко клинически и пациенты обращаются к врачу только при возникновении каких-либо сложных проблем со стороны сердечно-сосудистой системы или нарушением фертильной функции.



**Йод поступает в организм человека извне, с водой или пищей. Причем потребность в йоде увеличивается с возрастом, самая высокая потребность в этом микроэлементе – у подростков и беременных женщин.**



## **Суточная потребность в данном элементе составляет:**

- 90 мкг – для детей до 5 лет;
- 120 мкг – для детей с 5 до 12 лет;
- 150 мкг – для детей с 12 лет и взрослых;
- 250 мкг – для беременных и кормящих женщин.

Недостаток йода в почве приводит к снижению содержания этого микроэлемента в продуктах питания, производимых в данной местности, а потребляющие их люди страдают от йододефицита.

В Российской Федерации не существует территорий, на которых население не подвергалось бы риску развития йододефицитных заболеваний. Среднее потребление йода населением РФ намного ниже рекомендуемого, и составляет 40-80 мкг в сутки. В Удмуртской Республике исследования, посвященные выявлению йододефицита были проведены в 1998 году, и показали, что в Удмуртии имеет место легкая и умеренная йодная недостаточность.

**Самым простым способом восполнить дефицит йода в питании населения является использование йодированной соли. Соль потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве в течение всего года. Это дешевый продукт, доступный всем слоям населения. Йодированную соль невозможно передозировать.**

В настоящее время изменения, внесенные в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», позволили обеспечить обязательное использование йодированной соли в организованном питании детей.

Медицинских противопоказаний к употреблению йодированной соли не существует. Йодирование соли не влияет на вкус или запах соли, а также продуктов, содержащих йодированную соль, и, следовательно, позволяет сохранить потребительские свойства блюд, соответствуя высоким требованиям потребителей. Кроме того, использование соли, йодированной йодатом калия, способствует улучшению качества хлеба и выпечки, предупреждению развития картофельной болезни и плесневения, повышению санитарно-микробиологической безопасности хлебобулочных изделий.



Вопреки распространенному мнению йодат калия не улетучивается при термической обработке продуктов, практически не вступает в реакцию с другими химическими компонентами соли и способен сохранять в соли йод до 12 месяцев.

**Использование йодированной соли позволяет полностью восполнить дефицит йода, имеющий место в нашей местности, без дополнительного применения препаратов йода или пищевых добавок, содержащий йод.**

В тоже время в 1 капле йода содержится 1000 мкг йода, а в 1 мл йода – 48 капель, поэтому использование йодной сетки для профилактики йододефицита **НЕДОПУСТИМО**, так как приводит к передозировке йода и может привести к развитию йодиндуцированных заболеваний щитовидной железы.

**Применение йодированной соли полезно, безопасно и важно для профилактики заболеваний щитовидной железы.**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ!**

