



ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Дефицит йода в Тюменской области

*Мини-книжка
для детей и подростков,
а также их родителей*

Недостаток йода в пище, воде и воздухе является довольно важной проблемой для России. Географические и геохимические характеристики состава почвы указывают на то, что 60% территории нашего государства находится в зоне повышенного йододефицита.

Тюменская область - территория с природно-обусловленным дефицитом йода.

В воде, почве, сельскохозяйственных растениях, выращенных на приусадебных участках нашей области, количество йода минимальное.



Йод - важнейший микроэлемент, который формирует общее здоровье человека.

Физиологическая потребность йода:

Взрослые - в среднем 150 мкг в сутки;

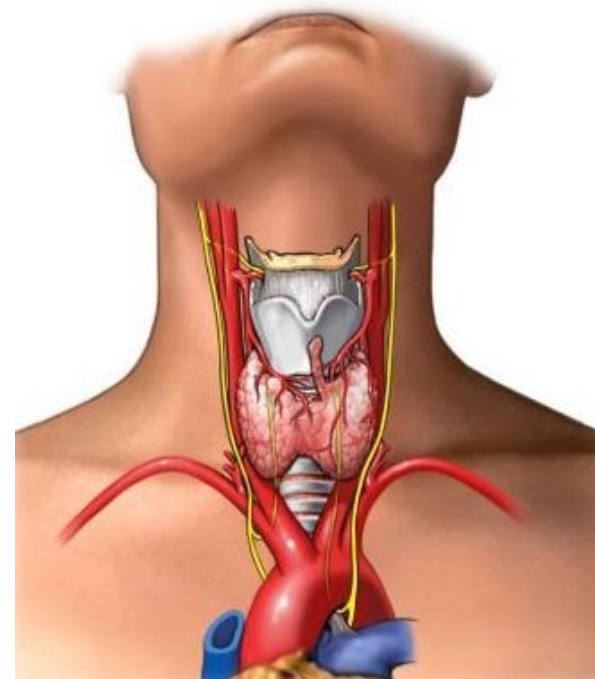
дети до 1 года - 60 мкг в сутки;

дети от 2-х до 6 лет - 90 мкг в сутки;

школьники (7-10 лет) - 120 мкг в сутки;

подростки - до 150 мкг в сутки;

беременные женщины - 200 мкг в сутки.



Йод является составной частью гормонов **щитовидной железы**. Его недостаточное поступление в организм приводит к снижению синтеза гормонов и развитию эндемического зоба, замедлению обмена веществ.

Основные признаки дефицита йода:

- слабость,
- сонливость,
- быстрая утомляемость, снижение работоспособности,
- увеличение веса,
- сухость кожных покровов.

Недостаток йода у детей может привести к отставанию в росте и умственном развитии. Даже «легкий» дефицит йода оказывает отрицательное влияние на интеллектуальное развитие ребенка.





Йод содержится в морской рыбе, морепродуктах. которые рекомендуется включать в рационе каждого человека 2-3 раза в неделю. Наиболее «богаты» йодом лосось, камбала, треска, морской окунь, хек, минтай. В пресноводной рыбе йода значительно меньше.

Йод в небольших количествах содержится в некоторых овощах – в среднем 10 мкг в 100 гр. продукта (фасоль, брокколи, шпинат, редис, морковь и др); еще меньше его (2 мкг) в фруктах (хурма, виноград, слива, дыня и др).

При приготовлении блюд йод в данных продуктах частично разрушается: рыба и мясо при термической обработке теряют 50% йода, а молоко и овощи 30%.

Поэтому специалисты в области рационального питания, врачи эндокринологи настоятельно рекомендуют не игнорировать простые и всем доступные меры профилактики заболеваний щитовидной железы – **использование йодированной соли.**





Употребляя в пищу йодированную соль, нужно помнить следующее:

- солить блюда лучше непосредственно перед подачей на стол;
- йодированная соль, при неправильном хранении теряет свои свойства. Не стоит её покупать, если она сбита в комки, это явный признак содержащейся в ней влаги;
- йодированная соль хранит в себе йод на протяжении 3-4 месяцев, после чего йод постепенно улетучивается. В связи с этим, при покупке, нужно обращать внимание на её дату изготовления. По истечению срока она утрачивает свои качества и превращается в простую нейодированную соль.

Будьте здоровы!