

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27**

**ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ НА ТЕМУ:
«ВЛИЯНИЕ ЙОДА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»**

**ВЫПОЛНИЛ: В.И. ЧЕРЕПАНОВ
УЧЕНИК 8 «А» КЛАССА**

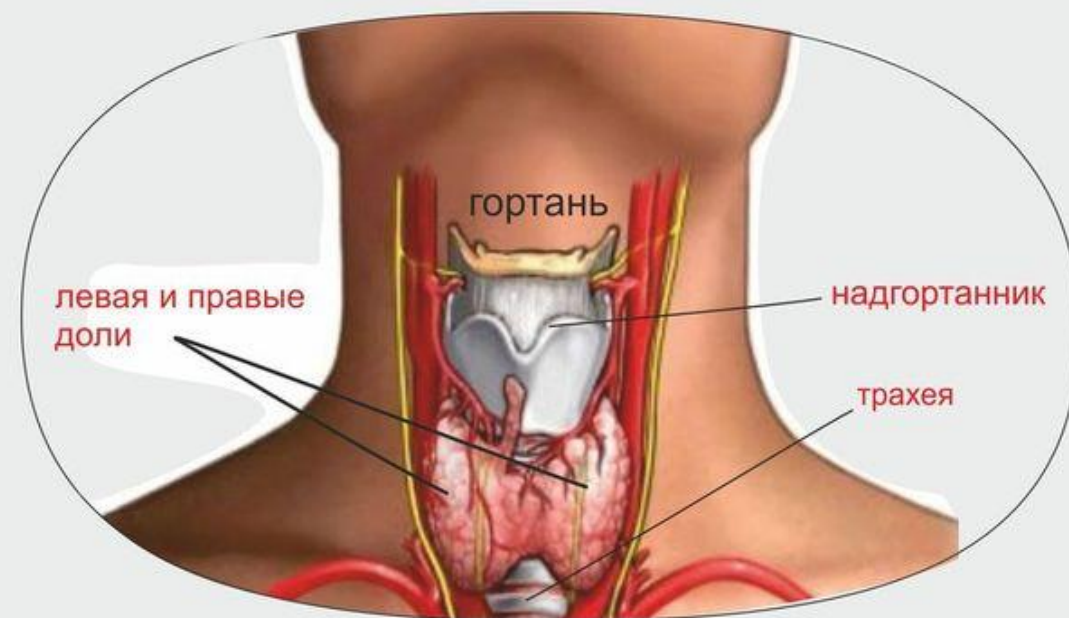


ЙОД

Казалось бы, такое знакомое с детства, с поцарапанных коленок вещество. Ну и что, что его мало, тем более что необходимое в сутки его количество измеряется всего лишь миллионными долями грамма, а за всю жизнь нам надо съесть его всего лишь одну чайную ложку?

Для того чтобы щитовидная железа вырабатывала свои важные гормоны, человеку необходим йод. И если не хватает йода, то не хватает и гормонов, а значит, возникает болезнь. Сначала, правда, организм пытается справиться с проблемой сам. Щитовидная железа пытается работать больше и больше, а для этого увеличивается в размере, - в итоге возникает зоб.

Щитовидная железа, строение и расположение



Заболевания связанные с дефицитом йода в организме

- ▶ общая слабость
- ▶ повышенная утомляемость
- ▶ сонливость
- ▶ апатия
- ▶ головные боли
- ▶ увеличение массы тела
- ▶ конъюнктивиты
- ▶ запоры
- ▶ сухость кожи и слизистых оболочек

Заболевания связанные с избытком йода в организме

- ▶ повышенное слюноотделение
- ▶ отеки слизистых оболочек
- ▶ слезотечения
- ▶ аллергические реакции в виде сыпи и насморка
- ▶ сердцебиение
- ▶ дрожь
- ▶ нервозность
- ▶ бессонница

Йодосодержащие продукты



Продукты питания богатые йодом

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Фейхоа



80-350 мкг

Морская капуста



300 мкг

Кальмар



300 мкг

Хек



160 мкг

Минтай



150 мкг

Пикша



150 мкг

Треска



135 мкг

Креветка



88 мкг

Окунь



60 мкг

Мойва



50 мкг

Сом



50 мкг

Тунец



50 мкг

Горбуша



50 мкг

Зубатка



50 мкг

Камбала



50 мкг

