

ДЕФИЦИТ ЙОДА

ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНЫ
ПРИ НОРМАЛЬНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ЙОДА

ПРИЧИНОЙ 65% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ У ВЗРОСЛЫХ И 95% У ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ
НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ЙОДА С ПИТАНИЕМ

ЧЕМ МЕНЬШЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ,
ТЕМ ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ



У БЕРЕМЕННЫХ:
выкидыши, врожденные
аномалии плода, смерть
плода



У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:
нарушение умственного
и физического развития



У НОВОРОЖДЕННЫХ:
множественные пороки
развития в т.ч. умственная
отсталость, глухонмота,
косоглазие и др.



ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ:
увеличение щитовидной
железы и нарушение
ее функции

Ежедневная потребность в йоде составляет
в среднем 150-200 мкг

Последствия дефицита йода



у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



у детей и подростков:

нарушение умственного и физического развития



у новорожденных:

множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.



во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции

Миф: морская соль в разы полезнее, чем йодированная



Правда: в процессе выпаривания, очистки и сушки морской соли йод практически полностью вымывается

Миф: йодированная соль не пригодна для консервирования продуктов



Правда: сравнительные эксперименты показали, что вкус и качество консервированных продуктов не изменяются в зависимости от содержания йодида калия в соли

Миф: компенсировать йодный дефицит можно, употребляя ежедневно свежую морскую рыбу и морепродукты



Правда: можно, употребляя, например, две устрицы в день. Йодированная соль – лучшая альтернатива дорогостоящей рыбе и морепродуктам

Миф: йодированная соль отличается по вкусу и запаху от поваренной



Правда: йодированная соль не отличается по вкусовым свойствам от поваренной