

Для чего нам нужен йод?

Медицинская сестра Черномазова Е.Ф.

53-й элемент периодической системы Д.И.Менделеева - йод активно участвует в обмене веществ, регулирует работу внутренних органов. Если в организм не поступает достаточное количество йода, то щитовидная железа не может выработать нужное количество гормонов. Щитовидная железа вырабатывает два гормона, которые регулируют в нашем организме рост и развитие, обмен веществ и теплообразование. Без этих гормонов невозможна нормальная жизнедеятельность организма. Для обеспечения, физического и умственного развития ребенка очень важно наличие в организме достаточного количества гормонов щитовидной железы.

Йод - является составной частью гормонов щитовидной железы. Его недостаточное поступление в организм приводит к снижению синтеза гормонов и развитию заболеваний, обусловленных дефицитом йода. В России около 100 млн. человек проживает на территории с дефицитом природного йода. Основная причина заключается в том, что с пищей и водой человек не получает достаточного количества йода. Лидером по содержанию йода в природе являются морские водоросли, морская рыба и морепродукты. Много йода в рыбьем жире. В мясе, молоке, яйцах йода мало, в овощах, фруктах, зелени - йод практически отсутствует.

Наиболее распространенным и очевидным последствием йододефицита является увеличение щитовидной железы (зоб). Если зоб будет, бесконтрольно расти, то это может привести к появлению узлов. Недостаточность йода влияет на репродуктивную функцию женщин, что может привести к невынашиванию беременности или рождению мертвого плода. У новорожденных дефицит йода приводит к нарушению развития центральной нервной системы и формированию умственной отсталости. От дефицита йода страдает не только мозг ребенка, но и его слух, зрительная память и речь. Дети, испытывающие йододефицит, отстают в умственном и физическом развитии. Им трудно освоить новые знания и навыки. Легкий дефицит тиреоидных гормонов, не вызывая серьезных

ментальных нарушений, мешает реализации генетически обусловленных интеллектуальных возможностей ребенка.

В масштабах страны снижение умственных способностей подрастающего поколения - это угроза ее национальной безопасности, йодный дефицит для нынешних и будущих поколений России можно предотвратить путем всеобщего йодирования поваренной соли. Соль - это продукт, которым пользуются ежедневно, используют все слои населения, употребляется в малых количествах, передозировка содержащегося в ней йода невозможна. Взрослому человеку в сутки рекомендовано потреблять до 6,0 г. соли. При этом надо помнить, что как минимум половина этой соли потребляется в скрытом виде (хлеб, колбаса, консервы и т.д.). Для присаливания остается всего 2-3 г — меньше $\frac{1}{2}$ чайной ложки, но даже этого количества будет достаточно, чтобы нормализовать потребность йода. Однако, в определенные периоды жизни (детство, подростковый период, беременность, кормление грудью) потребность в микроэлементах возрастает, организм нуждается в регулярном дополнительном приеме физиологических доз йода: • Для детей- 100 мкг • Для подростков – 200 мкг • Для беременных и кормящих – 200 мкг. Если вы заметили, что Ваш ребенок стал уставать, у него ухудшилась память, он стал хуже учиться, возможно, это связано с дефицитом йода в организме. Достаточное потребление йода - обязательное условие здоровья!

Будьте здоровы!