

## **Йодированная соль для организма человека**

**Йодированная поваренная соль** — кухонная соль с добавлением строго определённого количества йодсодержащих солей: йодида или йодата калия. Это простой, дешёвый и эффективный способ профилактики йоддефицитных заболеваний, которые считаются одними из самых распространённых в мире.

Йод — это важнейший микроэлемент, который организм не может вырабатывать самостоятельно. Он необходим для синтеза гормонов щитовидной железы, нормального обмена веществ и регуляции температуры тела, правильной работы мозга и поддержания когнитивных функций (память, концентрация внимания), энергетического обмена и превращения питательных веществ в энергию, нормального роста и развития детей, особенно их нервной системы и мозга. А значит, если включить этот вид вкусовой приправы в свой постоянный рацион, то можно полностью решить проблему йододефицита.

Употребление соли с добавлением йода должно быть дозированным, как, собственно, и обычной соли. Дневная норма такой соли для взрослых составляет 5–6 г, а для детей — 1–2 г. При соблюдении этого правила будет решен вопрос с дефицитом йода в организме и не произойдет ненужная передозировка.

Чтобы в полной мере воспользоваться всеми полезными свойствами йодированной соли, необходимо правильно ее хранить. Упаковка должна быть обязательно герметичной, а хранить купленную соль нужно в плотно закрытой таре. Йодированная соль подходит для приготовления любых кулинарных блюд и кондитерских изделий. Исключением, пожалуй, является только консервация.

Йодированная соль во время термической обработки теряет основную часть своих полезных качеств, потому добавлять в блюда ее следует непосредственно перед подачей.

Согласно рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) вся пищевая соль, а также соль, используемая в приготовлении готовых продуктов питания, должна быть йодированной. Только это позволит обеспечить безопасную и эффективную стратегию борьбы с йододефицитными заболеваниями у людей, проживающих в регионах с низкой обеспеченностью йодом.

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.