

А Вы используете йодированную соль?

Йодированная соль — это обычная соль, в которую добавлен йод. Йод — важный минерал, необходимый для здоровья нашего организма. Его особенно важно получать с пищей, потому что организм не умеет самостоятельно его производить.



Почему йод важен?

- Йод помогает нашей щитовидной железе работать правильно.
- Щитовидная железа влияет на обмен веществ, рост и развитие организма.
- Особенно важно получать достаточное количество йода детям, чтобы правильно развивалась их умственная деятельность и физический рост.

Польза йодированной соли

- Помогает избежать дефицита йода
- Без достаточного количества йода у человека могут развиваться такие проблемы, как усталость, ухудшение памяти, нарушение работы щитовидной железы и задержка в развитии у детей.

Доступно и просто

Йодированную соль можно купить в любом магазине и использовать так же, как обычную соль. Это хороший способ обеспечить себя и свою семью необходимым йодом.

Забота о будущем страны

Когда большинство людей используют йодированную соль, уменьшается риск заболеваний, вызванных нехваткой йода, а значит, здоровье населения улучшается.

Важные советы

- Используйте йодированную соль в разумных количествах, не пересаливая блюда. Помните, что йодированная соль – это все та же соль. Старайтесь придерживаться рекомендованной нормы потребления соли – не более 5 граммов в день (около чайной ложки).
- Важно получать йод также из других продуктов: рыба, морепродукты, грецкие орехи, морская капуста, молочные и яичные продукты, хурма.
- Особенно важна йодированная соль для беременных и кормящих женщин, а также для детей.

Берегите себя и своё здоровье!

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