

Йодированная соль

Йодированная соль - это обычная пищевая соль, в которую добавлено йодсодержащее соединение.

Йод добавляется в продукт с целью обогащения организма этим жизненно важным микроэлементом. Минерал участвует в синтезе основных гормонов щитовидной железы – тироксина и трийодтиронина. Они принимают участие во

всех видах обмена веществ и обеспечивают слаженную работу всего организма.

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.

Йододефицитные заболевания — это не только зоб, но и нарушение репродуктивной функции у женщин, увеличивается количество осложнений при беременности, повышается риск выкидышей, преждевременных родов, рождения маловесных детей, детей с врожденными пороками развития и мертворождений.

Даже в условиях незначительного дефицита йода в питании у детей нарушается познавательная функция, страдает тонкая моторика. У таких детей снижается способность к концентрации внимания и память, а у школьников — успеваемость. Йод, поступающий в организм ребенка с пищей в необходимом количестве, оказывает положительный эффект на его интеллектуальное развитие.

При нехватке йода у взрослых могут возникать головные боли, усталость, сонливость, плохой аппетит и депрессивные состояния.

А при переизбытке потребления йодированной соли могут возникнуть такие последствия как: гнойные высыпания, тошнота, рвота, глазные болезни.

Йодированную соль нежелательно употреблять людям с такими болезнями как:

- рак щитовидной железы,
- любые стадии туберкулеза,
- хронический фурункулез,
- патологии почек.

При покупке проверяйте срок годности йодированной соли. Польза йодированной соли будет иметь место



только в период срока ее годности, после истечения которого, соль будет применяться как обычная пищевая, без йодированной добавки, так как сама соль не имеет срока годности, а вот добавка йода в соли со временем утрачивает свои полезные качества.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радневская О.Ю.