

## Йодированная соль: полезные свойства и противопоказания

09.12.2024

Пищевая добавка хлорид натрия – натуральный продукт, добываемый из недр земли. На самом деле, это всего лишь соль, такая необходимая и ничем не заменимая. Она используется не только в пищевом производстве, но и в медицине. Также ее добавляют при очистке воды. Без соли невозможно представить жизнь человека. Добавлять ее в пищу начали еще древние люди, именно с белыми кристалликами еда стала намного ароматнее и вкуснее. Соль необходима организму человека. Причем этот факт доказан исследователями. Без хлорида натрия происходит быстрое обезвоживание клеток организма, из костей вымывается кальций, а сердечная мышца становится дряблой и плохо перегоняет кровь по сосудам тела. Ведь именно соль содержится в крови, слезной жидкости и поте человека. Хлорид натрия помогает сдерживать воду в организме в жаркие дни.

### **Йодированная соль**

Сейчас на прилавках магазинов можно встретить большое количество соли с натуральными добавками. Так, например, есть с травами или смесью красного и черного перца. Также встречается и соль с добавлением йода. Что такое йодированная соль? При добывании на процессе очистки в соль добавляют водный раствор йода. Затем происходит выпаривание излишней влаги. Кристаллы йода плотно сцепляются с кристаллами продукта. Так на выходе и получается йодированная соль. Далее ее упаковывают в тару. На нее наносят пометку о содержании йода.

**Для чего так необходима добавка йода? Какая польза от йодированной соли?** Йод необходим для организма человека. При нехватке этого элемента могут возникнуть заболевания щитовидной железы. А, как известно, много йода лишь там, где есть море. Поэтому производители соли стали добавлять йод в свой продукт.

### **Йодированная соль: польза и вред**

Так ли полезна добавка йода к соли? Как уже говорилось выше, нехватка этого элемента в организме может вызвать проблемы со щитовидной железой. Но каждый человек может определить нехватку этого вещества в своем теле по таким признакам, как тусклая кожа, выпадающие волосы, хрупкие ногти. При нехватке йода возникают проблемы с концентрацией памяти и умственной деятельностью. Однако при большом количестве потребления такого элемента можно нанести вред организму.

Например, людям, страдающим заболеванием щитовидной железы, перед употреблением йодированных продуктов следует проконсультироваться с врачом. Переизбыток этого элемента в организме приводит к интоксикации некоторых жизненно важных органов. Однако и для вполне здорового человека йодированная соль может быть вредна. Правда, в том случае, когда употребление самой соли становится выше необходимой нормы. Ведь недаром же в Древнем Китае, чтобы убить человека, заставляли

его съест ложку соли. Поэтому потреблять любой вид ее необходимо согласно общепринятым нормам. Еще в старину говорили: «Пересол – на спине, а недосол – на столе».

Йодированная соль – необходимый продукт, но пользоваться им следует разумно и по мере надобности. Не стоит уповать на мнение окружающих людей, нужно принимать во внимание состояние своего организма. И если существует проблема нехватки йода в организме, следует приобрести соль с добавлением этого элемента.

Главный врач  
Помощник врача-гигиениста

Е.В.Шейбак  
О.И.Луня