

«Йодированная соль»



Соль — это единственный и самый доступный продукт, который человек употребляет в пищу ежедневно. Именно поэтому обогащение ее йодом является наиболее эффективным и экономичным методом решения проблемы йододефицита.

Что такое йод и зачем он нам нужен?

Йод — это жизненно важный микроэлемент, который не синтезируется в нашем организме. Мы можем получать его только извне: с пищей и водой. Его основная функция — участие в синтезе гормонов щитовидной железы. Эти гормоны выполняют колоссальную работу в организме:

- регулируют обмен веществ и выработку энергии;
- обеспечивают нормальный рост и развитие детей;
- отвечают за правильное функционирование мозга и поддержание интеллектуальных способностей;
- поддерживают работу сердечно-сосудистой системы;
- обеспечивают нормальную репродуктивную функцию.

Последствия нехватки йода:

- у взрослых: повышенная утомляемость, снижение памяти и концентрации внимания, зоб (увеличение щитовидной железы), нарушение работы сердца, избыточный вес;
- у беременных женщин: риск выкидышей, врожденных аномалий плода, кретинизма у ребенка;
- у детей и подростков: нарушение физического и умственного развития, трудности в обучении, снижение успеваемости в школе, задержка полового созревания.

Почему именно йодированная соль?

Йодированная соль — это обычная поваренная соль, в которую на этапе производства добавлены строго регламентированные дозы солей йода (йодат калия). Это самый простой, надежный и дешевый способ профилактики.

Ее преимущества:

1. доступность. Она продается в любом магазине по цене, практически не отличающейся от обычной;

2. универсальность. Мы используем соль при приготовлении практически всех блюд;
3. безопасность. Дозировка йода в ней строго контролируется, что исключает риск передозировки. Получить избыток йода, употребляя йодированную соль в пищу, невозможно;
4. отсутствие влияния на вкус и запах. Качественная йодированная соль ничем не отличается от обычной.

Как правильно использовать йодированную соль?

1. используйте ее вместо обычной! Добавляйте в процессе приготовления пищи, при досаливании за столом;
2. Помните о сохранности йода. Чтобы полезный микроэлемент не улетучивался, храните соль в плотно закрытой солонке, в сухом месте, защищенном от света. Лучше добавлять ее в самом конце приготовления блюда или непосредственно перед подачей на стол;
3. проверяйте маркировку. На упаковке должно быть четко указано: «Соль йодированная» и указан состав (йодат калия);
4. следите за сроком годности. Обычно он составляет 12 месяцев. По его истечении йод улетучивается, и соль становится обычной.

Регулярное использование йодированной соли — это простой, доказанный и массовый способ защитить себя и свою семью от серьезных проблем со здоровьем, связанных с дефицитом йода. Это особенно важно для будущих мам, детей и подростков.

Сделайте осознанный выбор в пользу здоровья! Просто замените на своей кухне обычную соль на йодированную.

Информацию подготовил:

помощник врача-гигиениста
санитарно-эпидемиологического отдела

О.Ю.Радиевская