

Йод – очень важный микроэлемент. Он участвует в производстве гормона щитовидной железы – тироксина, на создание которого идет до 90 процентов потребляемого с пищей йода.

Тироксин контролирует и усиливает интенсивность обмена веществ: водно-солевой обмен, обмен белков, жиров и углеводов. А еще он регулирует теплообмен в организме, деление и рост клеток, работу печени и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, именно от этого гормона зависят состояние нервной системы, эмоциональное состояние человека и его психологическое здоровье.

Если йода не хватает

Если с пищей в организм поступает недостаточно йода, щитовидная железа вырабатывает мало тироксина. Такое состояние называется гипотиреозом или йододефицитом.

Чаще всего первым недостаток йода влияет на работу нервной системы: человек становится забывчивым, у него снижаются внимание и реакция, появляется раздражительность, сонливость, слабеет иммунитет. Появляются проблемы с сердцем и сосудами: аритмия, повышение давления, снижение уровня гемоглобина в крови.

Повышается и вес тела – ведь тироксина слишком мало для того, чтобы процесс расхода энергии шел нормальным путем, и она откладывается в виде жировых запасов.

Если дефицит йода не восполняется уже давно, ткани щитовидной железы начинают разрастаться, пытаясь компенсировать недостаток производства тироксина количеством клеток. Такое увеличение щитовидной железы называют зобом.



~~Текст, который был полностью выделен черной полосой и поэтому нечитаем.~~

ВСЕРОССИЙСКИЙ

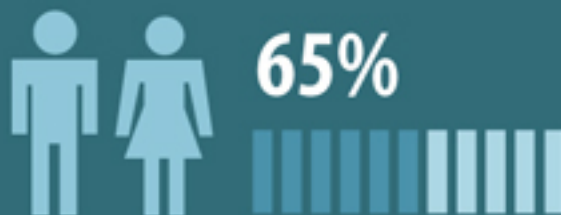
по профилактике йододефицита

«СОЛЬ + ЙОД: Ю»

По расчетам йододефицитными заболеваниями в

Дефицит

Причиной 65% случаев заболеваний щитовидной железой у взрослых и 95% у детей является недостаточное потребление йода



Йододефицитные заболевания развиваются у большинства населения России и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода

ПРОФИЛАКТИКА ДЕ

Среднее потребление йода россиянами

Группы людей	Потребность в йоде в мкг
Дети дошкольного возраста (от 0 до 5 лет)	90
Дети школьного возраста (от 6 до 12 лет)	120
Взрослые (старше 12 лет)	150
Беременные и в период грудного вскармливания	250

Используйте йодир