

Суточная потребность человека в йоде не составляет 100-200 мкг. На практике же почти на всей территории России реальное потребление йода составляет 40-80 мкг в день, что равнозначно средней тяжести йоддефицитных болезней.

Йод – важнейший элемент тироидных гормонов, производимых в щитовидной железе. Йод относится к микроэлементам питания. Недостаточное потребление йода создает серьезную угрозу здоровью и требует проведения мероприятий по массовой и групповой профилактике.

В Республике Алтай в 2011 году зарегистрировано более двух тысяч заболеваний эндемического зоба, связанных с йодной недостаточностью.

Недостаток йода в организме необратимо приводит к заболеванию щитовидки, к снижению умственной и физической работоспособности, снижению памяти, сосудистым расстройствам, мозговым нарушениям. Причем специалисты доказали, что женщины в 8-10 раз чаще страдают от тироидных нарушений. Например, если женщина испытывает постоянный недостаток йода в организме, то у нее могут родиться дети с умственной отсталостью, поскольку тироидные гормоны и гормоны женской половой сферы взаимосвязаны. По данным Научного центра охраны здоровья детей и подростков в России, из-за дефицита йода более трети младенцев уже на первом году жизни отстают в физическом развитии и имеют аномалии в телосложении.

Основная причина широкого распространения йоддефицитных заболеваний состоит в том, что традиционный пищевой и водный рацион не в состоянии обеспечить достаточного количества йода, необходимого для нормального функционирования щитовидной железы, а использование богатых йодом продуктов в силу разных причин может быть ограничено. Так, в последние годы в нашей стране примерно в 4 раза снизилось потребление морской рыбы, богатой йодом, уменьшилось и потребление мяса и молока, где йода содержится значительно больше, чем в растительной пище. Свою лепту в развитие йоддефицитных заболеваний вносит, соответственно, и вегетарианство, что особенно плохо для детей.

Нарушения, связанные с дефицитом йода, особо остро проявляются в условиях Севера, а в Республике Алтай, в районах, приравненных к Северу: Улаганский и Кош-Агачский. Щитовидная железа в этих условиях испытывает тройной пресс со стороны неблагоприятных климатических условий, негативного влияния деятельности человека и природного дефицита йода, что приводит к перенапряжению ее функции и развитию устойчивого патологического изменения самой железы, что является потенциальной основой для развития различных болезней.

Один из первых и самых старых способов борьбы с йод-дефицитом широко известен – это обогащение йодом поваренной соли через простое добавление в нее неорганических соединений (йодида и йодата калия).

В Республике Алтай йодированная соль продается в каждом магазине и у населения имеется возможность пополнять свой рацион йодом, ежедневно добавлять йодированную соль в пищу. Некоторые хлебопекарни города и Майминского района (ООО «Подгорный», ИП Тойдонов, ИП Хвадагиани) применяют йодказеин, йодистый калий, йодированные дрожжи и йодированную соль при выпечки хлеба и хлебобулочных изделий. Такой хлеб надежно устраняет дефицит йода. Йодированные булки ничем не отличаются от обычного хлеба (ни по вкусу, ни по запаху, ни по цвету), а стоят всего на несколько копеек дороже

Хотелось бы обратиться ко всем предпринимателям, занятым производством хлеба и хлебобулочных изделий, все вышеперечисленные компоненты для обогащения хлеба йодом доступны, затраты на приобретение минимальны, и добавляя йод в хлеб вы принесете большую пользу потребителям вашей продукции.

Уважаемые потребители! В целях сохранения своего здоровья покупайте йодированную соль, хлеб, обогащенный йодом. Мы должны помочь не только себе, но и нашим детям, здоровье которых в руках родителей.