***ПАМЯТКА***

***Йододефицит и его профилактика***

*У Вас плохое самочувствие: сонливость, вялость, ухудшение памяти и внимания, излишний вес?
Ваш ребёнок часто болеет и плохо учится?*
**Может причина в недостатке йода?**

Йод распространён в природе неравномерно. Наибольшие его количества сконцентрированы в морской воде, воздухе и почве приморских районов.

**Республика Северная Осетия-Алания относится к территориям, где содержание йода в окружающей среде недостаточно.**

Йод является жизненно необходимым микроэлементом, участвует в образовании гормона щитовидной железы - тироксина, который усиливает окислительные процессы, т.е. помогает организму справляться с нагрузками, усваивать пищу, бороться с микробами и вирусами.

**Основные причины дефицита йода**

Обеднение природных источников йода: воды, воздуха, продуктов питания. Чем дальше от морей и океанов и чем выше расположен участок суши, тем он более обеднен йодом.

* Неправильное питание (уменьшение потребления продуктов богатых йодом).
* Потребление водопроводной воды в питьевых целях приводит к вытеснению йода из щитовидной железы и требует дополнительного введения микроэлемента в пищевой рацион.

**Спектр заболеваний, связанных с йоддефицитом очень широк**

* Изменяется эмоциональная сфера человека, появляются: раздражительность, забывчивость, вспыльчивость, депрессивные состояния, память и реакции ухудшаются.
* Ухудшается работа иммунной системы человека, в результате чего он становится более подвержен самым разным заболеваниям и инфекциям.
* У женщин возможно появление проблем гинекологического характера - нарушение менструального цикла, трещины сосков, бесплодие, ранний климакс.
* Возникают проблемы с сердцем и сосудами: йододефицит вызывает атеросклероз, аритмию, повышение нижнего давления. При этом лечение заболеваний может протекать без ощутимого результата, до устранения недостатка йода.
* Снижается уровень гемоглобина.
* В детском и подростковом возрасте недостаток йода приводит к задержке умственного и физического развития, снижению работоспособности и плохой успеваемости.

**Что же делать?**

В целях профилактики необходимо употребление продукции, обогащенной йодом. Согласно рекомендациям ВОЗ в пищевые продукты добавляется от 10 до 30% суточной нормы йода, в частности йодированная соль содержит йод в количестве 40±15 мкг/г.

**Источником йода для человека являются:** йодированная соль\*, йодированная вода, хлеб, кондитерские изделия, молоко и молочнокислые продукты; богатые йодом продукты моря: морская капуста, рыба, гребешки, крабы и т.п.; специальные продукты для беременных и кормящих женщин: молочные напитки, каши, обогащенные йодом; а так же адаптированные молочные смеси для детей.

Выбирайте продукты, содержащие йод!

Наиболее перспективным методом борьбы с заболеваниями, вызванными недостатком йода, является групповая и индивидуальная профилактика с помощью йодсодержащих препаратов. Профилактика дефицита йода с помощью йодсодержащих препаратов должна проводиться только врачами, поскольку избыток йода также вреден!

Следует отметить, что йодированная соль – нестойкое соединение, требующее специальные условия хранения (герметичные, защищённые от света ёмкости, упаковки) и имеющие ограниченный срок годности (до 6 месяцев). Важно помнить, что йодированная соль разрушается при кипячении, поэтому пригодна для соления только готовых блюд.

ИСТОЧНИК: [http://16.rospotrebnadzor.ru/250/-/asset\_publisher/10vG/content/профилактика-дефицита-иода](http://16.rospotrebnadzor.ru/250/-/asset_publisher/10vG/content/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%B8%D0%BE%D0%B4%D0%B0)