**Продукты богатые йодом (Iodum)**

Люди, которые живут вдалеке от моря, постоянно ощущают нехватку йода. Связано это с рационом питания, он скуден на морепродукты. А нехватка йода в организме опасна для здоровья и может спровоцировать множество заболеваний. Однако не стоит расстраиваться, восполнить дефицит можно не только за счет пищевых добавок, но и при помощи коррекции рациона.
О йоде, как о микроэлементе, человечеству известно более 200 лет. На сегодняшний день существует множество научно подтвержденных доказательств важности этого вещества для организма человека. Ученым удалось установить тесную связь между количеством йода в организме и некоторыми заболеваниями.



**Почему йод необходимо включать в рацион**

Йод является основной составляющей гормонов щитовидной железы, а именно трийодтиронина и тироксина. Довольно широкий перечень заболеваний связан с недостатком йода в рационе. В детском возрасте такой дефицит опасен развитием кретинизма, появлением нарушений в умственном развитии. Однако сложность в том, что нехватка йода протекает тихо, такое состояние еще называют «скрытый голод».

Йод присутствует во всех растениях и живых организмах. В человеческом организме его содержится от 12 до 20 мг. Благодаря этому макроэлементу, человек может поддерживать свое психическое и физическое состояние в норме. Он помогает поддержать в тонусе эмоциональное состояние, помогает нормализовать работу сердечно-сосудистой системы, усиливает метаболические процессы. Если йода хватает организму, то у человека крепкая иммунная система, он практически не простужается.

Особенно важно поддерживать на нормальном уровне количество йода в организме беременным женщинам. Если вещества не будет хватать, то может произойти выкидыш. Сильно повышаются риски появления всевозможных патологий у будущего малыша, могут возникнуть осложнения во время родов.

**Почему так важно употреблять йод**

Прежде всего, йод отвечает за синтез гормонов щитовидной железы. Именно этот орган отвечает за размножение тканей. Если вещества не хватает, то начинаются проблемы с обменом веществ, внешностью, волосами. Нередко развивается ожирение и атеросклероз.

Большая часть населения планеты проживает далеко от морского и океанического побережья. Дождевые облака, которые формируются над морем, также доходят не далеко вглубь материков. По этой причине, лица, проживающие на удаленных от побережья территорий, страдают от дефицита йода. Это жители большей части России, Пакистана, Центральной Азии, Африки и Альп.

Но есть такие страны, где немного другая ситуация. К примеру, в Бангладеш, нехватка йода ощущается из-за того, что в стране много наводнений и йод вымывается из почвы, отсюда овощи и фрукты, бедные на его содержание.

**Рекомендации по дозировке йода**

Принято считать нормальной суточной дозой 50-200 мкг йода. Однако это настолько усредненная норма, что ее не следует придерживаться.

Больше всего потребность йода у беременных женщин, им требуется 200 мг. Взрослым и здоровым людям требуется 150мкг, а грудничкам всего 50 мкг. С возрастом потребность повышается, ребенку от 2 до 6 лет надо 90 мкг, деткам до 12 лет – 120 мкг.

Однако всегда следует помнить, что суточную дозу необходимо рассчитывать индивидуально, в зависимости от возраста, состояния здоровья, веса человека.

**Симптомы недостатка йода**

К основным симптомам дефицита йода можно отнести:

* Повышенную эмоциональность. Человек становится раздражительным, у него появляются проблемы с памятью. Другие люди отмечают, что постоянно хотят спать и ощущают себя вялыми, реакции все заторможенные. Постоянно мучает депрессия.
* Отечность. Это еще один из самых характерных симптомов. Отечность может проявляться в любом месте: под глазами, на ногах или руках. А если человек принимает мочегонные средства, то отечность только увеличивается.
* У женской половины человечества нехватка йода ведет к появлению гинекологических проблем. Могут появляться трещины на сосках, сбои менструального цикла. В итоге – раннее наступление климакса.
* Кардиологические проблемы. Самая распространенная проблема – аритмия, может сильно снижаться давление, а позднее, если ситуация не исправлена, то может развиться атеросклероз.

Еще одним симптомом недостатка йода является пониженный гемоглобин. При этом ситуацию не удается улучшить даже при помощи медикаментозной терапии.

Но даже если еще нет таких серьезных симптомов, то понять о наличии проблемы можно по следующим признакам:

* сыпь на кожном покрове с гнойничками;
* кашель;
* головная боль;
* резкое похудение;
* постоянно возбужденное состояние;
* лихорадка;
* болевые ощущения в суставах;
* насморк.

Любой из этих симптомов, который тревожит на протяжении длительного времени, должен стать поводом для обращения к врачу.

Интересный факт установили ученые Норвежского института. Оказалось, что дефициту йода больше подвержены веганы и вегетарианцы.

**Недостаток и избыток йода**

Избыток йода в организме не менее опасен для человеческого организма, чем его недостаток. Чаще всего избыток проявляется в виде развития гипертиреоза. При этой патологии, увеличение щитовидной железы не такое сильное. Однако при отсутствии лечения, избыток йода может привести к развитию базедовой болезни. На фоне заболевания, появляется мышечная слабость, потливость, развивается диарея. На фоне сильного ускорения обмена веществ, больной стремительно худеет. Может появляться депигментация на отдельных участках кожного покрова.

Нехватка йода может быть связанна с проблемами желудка. На фоне некоторых заболеваний усвояемость вещества снижается. Чтобы этого избежать, необходимо следить за своим рационом питания.

**Правила питания при гипертиреозе**

Основная опасность гипотиреоза в том, что из-за болезни начинается замедление процесса выработки гормонов, в итоге начинается замедление обмена веществ. Терапия заболевания проводится не только при помощи медикаментов, но и при помощи коррекции питания.

Во время лечения предполагается полный отказ от алкоголя и сигарет. Придется отказаться от любой пищи, которая тяжело усваивается. В рационе сокращается количеств блюд с высоким содержанием холестерина и жирных кислот. Также придется отказаться от быстрых углеводов.

Придется полностью отказаться от:

* сала;
* маргарина;
* сладостей;
* молочных первых блюд;
* жирных сортов мяса;
* сливочного масла;
* острых специй и соусов;
* копченостей;
* любой колбасы и сарделек;
* газированных напитков;
* пакетированных соков, нектаров;
* крепкого кофе.

В рационе должна обязательно присутствовать морская рыба, свежие фрукты и овощи.

Если правильно составить рацион питания и соблюдать все рекомендации лечащего врача, то выработку тиреокальцитонина можно полностью привести в норму. Поэтому при диагностировании гипертиреоза, налегайте на рыбу, в особенности на морские виды. Кушайте мясо, фрукты и яйца. Не забывайте об овощах, которые помогают усвоиться поступающему йоду. Пейте воду, но только не газированную, лучше полностью откажитесь от кофе и крепкого чая.

Также рекомендуется употреблять пищу по 5-6 раз, сократить количество соли до 8-9 г в сутки. Постарайтесь отказаться от блюд, которые приготовлены на сковороде.

**Продукты богатые йодом**

Абсолютным лидером по содержанию йода является морская капуста, на 100 г. продукта приходится целых 300 мкг, то есть даже съев 50 г капусты в сутки, можно восполнить суточную норму полностью.

В листах нори также очень много йода, хотя они являются компонентом чисто японской кухни. Можно также употреблять аптечную ламинарию, она насытит организм не только йодом, но и позволит избавиться от лишних килограммов и сократить количество вредного холестерина в организме.

В белых сушеных грибах столько же йода, сколько и в морской капусте – 300 мкг. Для восполнения йода в организме следует обратить внимание на кальмаров, в них целых 200 мкг. В креветках – 110 мкг, а в треске и хеке по 135 мкг. В морском окуне и семге от 50 до 60 мкг. А в курином желтке – 33 мкг.

Для поддержания нормального уровня йода в организме также рекомендуется употреблять:

* какао;
* чернику;
* пшенную кашу;
* виноград;
* картофель;
* белокочанную капусту;
* свеклу;
* гречневую кашу;
* шпинат;
* яблоки;
* землянику;
* абрикосы;
* сливу.

Полезно кушать орехи и сухофрукты. В сухом и нежирном молоке содержится целых 55 мкг йода. Но его лучше добавлять в блюда, так как после термической обработки йод испаряется.

С другой стороны, содержание йода в продуктах питания во многом зависят от того, в какой почве выращены растения. Если почва «здоровая» и богата на содержание йода, то и овощи, фрукты будут богаты на этот элемент.

Один из самых распространенных вопросов – насколько эффективно употребление йодированной соли? Действительно, соль позволяет слегка обогатить блюда йодом, но необходимо понимать, что чем дольше хранится такая соль, тем больше в ней испаряется йод. Такую соль необходимо беречь от попадания прямых солнечных лучей и ее нельзя хранить во влажной среде.

Второй актуальный вопрос – поможет ли йодированная вода? Если верить заверениям производителя, в воде содержится от 1 до 42,3 мкг йода на 1 дм3. У такой воды нет вкуса и запаха, она должна храниться в таре, защищающей жидкость от света.

Сейчас в продаже можно найти хлеб, молоко и масло, дополнительно насыщенный йодом. Но, все же употребление таких продуктов рекомендуется согласовывать с врачом, чтобы не навредить своему здоровью. Также следует учитывать, что для нормального усвоения йода щитовидной железой, необходим витамин А.

ИСТОЧНИК: <https://pravilnoyepitaniye.ru/vitaminyi-i-mineralyi/produkty-bogatye-jodom-iodum-i.html>