**Йод и соль йодированная, что нужно знать.**

       Йод является жизненно необходимым человеческому организму веществом. В узкоспециальных кругах йод называется микронутриентом. Биологическая роль йода в организме человека чрезвычайно важна. Этот микроэлемент необходим для правильного функционирования щитовидной железы, которая вырабатывает тиреоидные гормоны, отвечающих за эффективность обменных процессов, за развитие и рост организма. В организме человека содержится от 20 до 50 мг йода, из них не менее 60 % сосредоточено в щитовидной железе,  40%-в мышцах, печени, почках, коже, волосах, ногтях, яичниках, предстательной железе, крови.

**Йод в организме человека** принимает участие в регуляции: энергетического обмена, температуры тела, скорости биохимических реакций, обмена белков, жиров, водно-электролитного обмена, метаболизма ряда витаминов, процессов роста и развития организма, включая нервно-психическое развитие. Кроме того, йод повышает потребления кислорода тканями. Всемирная организация здравоохранения признала глобальной проблему заболеваний, возникающих вследствие дефицита йода в рационе питания. Озабоченность медиков объясняется тем, что йододефицит угрожает не только состоянию здоровья, но и жизни. Статистические данные свидетельствуют о том, что от недостатка йода в мире страдает примерно 200 миллионов человек. Почти миллиард – в зоне риска. Как правило, в зонах проживания большинства таких больных наблюдается недостаточность йода в объектах окружающей среды. Йододефицит в России не новость – с ним живут почти 75% жителей страны, поскольку почвы России практически повсеместно бедны йодом. К сожалению, Россия входит в число стран, в которых потребление йодосодержащих продуктов на душу населения намного ниже нормы.

Самые распространенные йододефицитные заболевания – это: диффузный нетоксический зоб; узловой и многоузловой зоб; функциональная автономия щитовидной железы; йододефицитный гипотиреоз; интеллектуальные нарушения. Йод поступает в организм, как с пищевыми продуктами, так и с воздухом и водой. Особенно богаты йодом морские продукты: рыба, рыбий жир, морская капуста, креветки, кальмары. Хорошим источником йода являются молочные продукты, яйца, говяжья печень, пшено, гречневая крупа, картофель, некоторые овощи и фрукты (например, морковь, лук, свекла, щавель, белокочанная капуста). Однако, при варке мяса и рыбы теряется половина йода, при кипячении молока – его четвертая часть. При варке картофеля в измельченном виде – 50 %, а целыми клубнями – 30 %.

     Одним из альтернативных решений *восполнения дефицита йода в человеческом организме было* **предложено употребление йодированной соли*.****Почему обогащают йодом именно соль?* Все дело в том, что соль в малом, но постоянном количестве ежедневно употребляют все. Исследователи ссылались на то, что обогащённая и насыщенная йодом соль может восполнить необходимые запасы йода в организме человека, поможет предупредить развитие заболеваний, связанных с недостатком йода. Что  же  собой  представляет  йодированная  соль? Пищевая йодированная соль - это разновидность пищевой поваренной соли, в составе которой, содержится иодид калия, йодат калия, иодид натрия и йодат натрия. Использование любого из перечисленных соединений зависит от компании-производителя. Справедливости ради стоит отметить, что на самом деле в пищевой йодированной соли содержится не такое уж и большое количество йода. Однако, при регулярном употреблении в пищу йодированная соль помогает постепенно восполнить запас незаменимого микроэлемента. *Как определить у себя дефицит йода?* Разумеется, самый надежный способ – проверить щитовидную железу. Кстати, по европейскому и американскому стандарту такое обследование необходимо проходить раз в три года. Но есть и симптомы, которые могут, по меньшей мере, навести на мысль о том, чтобы разобраться с собственным йодом: быстрая утомляемость, вялость, провалы в памяти, нервозность, ощущение "комка в горле". Это сигналы "скрытого голода" по йоду, хотя, конечно, подобные проявления могут иметь и другие причины, для чего необходима консультация врача.

           Ежедневная потребность организма в йоде составляет 150 мкг (миллионных долей грамма), 250 мкг – для беременных женщин. Норма потребления йода детьми до семи лет – от пятидесяти до семидесяти микрограмм. Как оказалось, в наше время не так то и легко постоянно поддерживать уровень йода в организме на нормальной отметке. Учитывая тот факт, что как обычная не йодированная соль необходима и полезна в строго определенном количестве для жизнедеятельности человека, так и йодированную соль необходимо употреблять в строгом соответствии с потребностями организма. Учитывая, что традиционно мы потребляем больше соли, чем рекомендовано, опасения передозировки кажутся уместными. **Следует помнить: нельзя**употреблять бесконтрольно йодированную соль, равно, как и обычную пищевую не йодированную соль, добавляя её во все приготовленные блюда и в больших количествах. Превышение норм потребления йода может вызвать негативные явления, такие как тиреотоксикоз, избыточное образование гормонов, связанных со щитовидной железой, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт или инфаркт миокарда. Соль противопоказана при туберкулезе, фурункулезе, хронической пиодермии, геморрагическом диатезе, проявлениях крапивницы, почечных заболеваниях. Покупая и храня продукт – проверяйте срок его годности. Польза йодированной соли будет иметь место только в период срока ее годности, после истечения которого, соль будет применяться как обычная пищевая, без йодированной добавки, так как сама соль не имеет срока годности, а вот добавка йода в соли со временем теряет свои полезные свойства. Гарантийный срок хранения установлен лишь для йодированной соли — 6 месяцев со дня выработки. По истечении этого срока такая соль реализуется как обычная пищевая,  также соль не предназначена для термообработки.

ИСТОЧНИК: <http://13.rospotrebnadzor.ru/content/yod-i-sol-yodirovannaya-chto-nuzhno-znat>