**Зачем соль йодируют?**
Всё очень просто: ей пользуются постоянно и её невозможно съесть слишком много. Так или иначе, это оказалось невероятно эффективным шагом. К примеру, вплоть до середины 20-х годов 70% детей страдали от зоба. Сегодня 90% населения в стране регулярно едят йодированные продукты и процент зоба среди них сократился до 3.

**Чем отличается йодированная соль от обычной?**

Только тем, что в ней содержится йод. Обычная пищевая соль – это чистый хлорид натрия. По вкусу соль с добавлением йода почти ничем не отличается от поваренной. На вид, как правило, мельче и более сыпучая. Некоторые утверждают, что она менее «солкая» и хуже чувствуется в продуктах, но в действительности это просто индивидуальные ощущения. Единственное, чем существенно отличается йодированная соль от обычной – это условия хранения. Дело в том, что раньше для обогащения применялся иодид калия (KI). Однако из-за контакта с воздухом такой продукт быстро окислялся, а йод попросту улетучивался. Сейчас же для йодирования поваренной соли применяют более устойчивое соединение - иодат калия (КIOз). Он значительно медленнее теряет йод, поэтому не имеет срока годности и лучше хранится.

**Разрушается ли йодированная соль при варке?**

Из-за летучести иодида калия родилось немало мифов о бесполезности йодированной соли. Действительно, у такой соли есть срок годности, её лучше хранить закрытой в темном и сухом месте при комнатной температуре. В этом случае йод улетучивается гораздо медленнее.

Второй популярный миф гласит, что йод полностью улетучивается при готовке, поэтому йодированная соль по сути бесполезна. Единственное, где она может сработать - это в салатах. В действительности же что иодид, что иодат калия начинают испаряться при очень высоких температурах. Первый начинает кипеть при 1330 C°, второй – при 550 C°. Вряд ли в вашей кастрюле бывает так жарко. В процессе готовки, конечно, некоторое количество соли будет вступать в реакцию окисления, но это от силы 1–2%. А вот крупная морская соль, которая продается на прилавках, источником йода действительно быть не может - он из нее попросту испаряется при сушке.

**Йодированная соль безопасна для потребления?**

Исследования показывают, что потребление йода выше рекомендуемого суточного значения, как правило, хорошо переносится. Верхний предел нормы йода для взрослого составляет 1100 мкг – это эквивалентно 6 чайным ложкам (24 грамма) йодированной соли. Однако чрезмерное потребление любой соли не рекомендуется. ВОЗ предлагает ограничивать её менее 5 граммами в день. Высокое потребление йода действительно может навредить щитовидной железе и спровоцировать гипертиреоз. Но гораздо чаще такие случаи связаны с бесконтрольным употреблением аптечных препаратов и биодобавок, а также большим количеством продуктов, богатых йодом. Проведено уже немало исследований, доказывающих, что особого вреда от йодированной соли нет. Побочных эффектов не наблюдалось даже при дозах, которые почти в семь раз превышают рекомендованную суточную норму.

**Как правильно употреблять йодированную соль?**

В действительности далеко не всем так уж необходима обогащенная йодом соль. Если вы придерживаетесь сбалансированного питания, регулярно едите морепродукты, то скорее всего и так не испытываете его дефицита. Кроме того, любые микроэлементы значительно лучше усваиваются именно из пищи, а не искусственных добавок. При переизбытке гормонов щитовидной железы дополнительные источники и вовсе противопоказаны. Правильно употреблять йодированную соль – это пользоваться ей при готовке привычной еды. Она прекрасно сохраняется и при варке супа, и при жарке/запекании, и в салатах. Однако важно понимать, что йод не усваивается сам по себе. Для этого необходимо, чтобы в вашем рационе было достаточно продуктов с селеном и железом. Держите на кухне запас из обычной поваренной и обогащенной соли – на случай, если вы ненавидите морскую капусту и не питаетесь ежедневно морской рыбой.

Помощник врача-гигиениста
ГУ «Ушачский райЦГЭ» Н.Н.Мороз