ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

Йод является жизненно необходимым веществом для человека. 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, 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. Всемирная организация здравоохранения признала глобальной проблему заболеваний, возникающих вследствие дефицита йода в рационе питания. Статистические данные свидетельствуют о том, что от недостатка йода в мире страдает примерно 200 миллионов человек. Как правило, в зонах проживания большинства таких больных наблюдается недостаточность йода в объектах окружающей среды. Йододефицит в нашем регионе не новость, поскольку почвы Беларуси практически повсеместно бедны йодом.

Самые распространенные йододефицитные заболевания – это диффузный нетоксический зоб, узловой и многоузловой зоб, йододефицитный гипотиреоз, интеллектуальные нарушения. Йод поступает в организм с пищевыми продуктами 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.

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, иодат калия, иодид натрия и иодат натрия. Использование любого из перечисленных соединений зависит от компании-производителя. При регулярном употреблении в пищу йодированная соль помогает постепенно восполнить запас незаменимого микроэлемента.

Учитывая, что традиционно мы потребляем больше соли, чем рекомендовано, опасения передозировки кажутся уместными. **Следует помнить:**нельзяупотреблять 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.  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.

Помощник врача-гигиениста Н.Н.Мороз