**Йодированная соль в жизни человека**

Йодированная соль необходима для полноценного умственного и физического развития человека. Пищевая соль, обогащенная йодом, и является йодированной солью.

У большого процента населения многих стран выявлен в организме [дефицит йода](https://domashniy.ru/article/moda_i_krasota/zdorovie/10_faktov_pro_jod_i_zdorove_shitovidnoj_zhelezy.html) (из-за неблагоприятного влияния окружающей среды, искусственных продуктов и других причин). А ведь йододефицит очень опасен для организма.

Постоянная нехватка этого микроэлемента чревата различными серьезными заболеваниями щитовидной железы, органов пищеварения и способна даже влиять на умственное развитие нескольких поколений подряд.

Йодированная же соль может стать прекрасным решением этой проблемы. Конечно, содержание йода в этом продукте минимально, но положительным его качеством является накапливание (йод имеет свойство накапливаться в организме). А значит, если включить этот вид вкусовой приправы в свой постоянный рацион, то можно полностью решить проблему йододефицита. Эта пищевая добавка успокаивает нервную систему, уничтожает вредные микроорганизмы в пищеварительном тракте и является основным компонентом для выработки соляной кислоты.

Употребление соли с добавлением йода должно быть дозированным, как, собственно, и обычной соли. Дневная норма такой соли для взрослых составляет 5–6 г, а для детей – 1–2 г. При соблюдении этого правила будет решен вопрос с дефицитом йода в организме и не произойдет ненужная передозировка.

Чтобы в полной мере воспользоваться всеми полезными свойствами йодированной соли, необходимо правильно ее хранить. Упаковка должна быть обязательно герметичной, а хранить купленную соль нужно в плотно закрытой таре. Йодированная соль подходит для приготовления любых кулинарных блюд и кондитерских изделий. Исключением, пожалуй, является только консервация. Дело в том, что йодированная соль имеет способность изменять свои свойства под воздействием высокой температуры, что оказывает неблагоприятное воздействие на готовые консервированные продукты, окисляя их и меняя изначальный цвет. Эта особенность йодированной соли совершенно не несет вреда здоровью человека, здесь можно говорить лишь о не очень эстетичном виде самих консервов. Помимо того йодированная соль во время термической обработки теряет основную часть своих полезных качеств, потому добавлять в блюда ее следует непосредственно перед подачей.

Помощник врача-гигиениста

ГУ «Ушачский райЦГЭ» Н.Н.Мороз