



НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЙОДА СОДЕРЖИТСЯ В МОРСКОЙ ВОДЕ, А ТАКЖЕ В ГЛУБОКИХ СЛОЯХ ПОЧВЫ. И, НАОБОРОТ, БЕДНЫ ЙОДОМ ПОЧВЫ В ГОРНЫХ МЕСТНОСТЯХ, КОТОРЫЕ ПОДВЕРГАЛИСЬ ЧАСТОМУ ВЫПАДЕНИЮ ДОЖДЕЙ СО СТОКОМ ВОДЫ В РЕКИ; ПОЧВЫ СО СТАРЫМ ПОВЕРХНОСТНЫМ СЛОЕМ И ПОДВЕРЖЕННЫЕ В ПРОШЛОМ РАЗЛИЧНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ (ЭРОЗИИ)

ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФИЦИТА АКТУАЛЬНА ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ НАШЕЙ СТРАНЫ, И ОСОБЕННО: В ЗАБАЙКАЛЬЕ, В КУЗБАССЕ, НА АЛТАЕ, В РЕСПУБЛИКЕ ТЫВА, НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ, В БАШКОРТОСТАНЕ, В ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ, В УДМУРТИИ, В ПЕРМСКОМ КРАЕ

ДЕФИЦИТ ЙОДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКАМИ НЕДОСТАТКА СООТВЕТСТВУЮЩИХ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, КОТОРЫЕ КОНТРОЛИРУЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН, РОСТ И СОЗРЕВАНИЕ ТКАНЕЙ, УЧАСТВУЮТ В РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПЕЧЕНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА ЧЕЛОВЕКА

ЙОДОДЕФИЦИТ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТА, ПРИВОДИТ К СИЛЬНОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ, НЕСПОСОБНОСТИ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, УХУДШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ ЙОДСОДЕРЖАЩИМИ ДОБАВКАМИ
(СМ.ЭТИКЕТКУ):**

 ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ	МОРСКАЯ РЫБА (ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ, ПИКША, ЛОСОСЬ, КАМБАЛА, ТРЕСКА) 
 ХЛЕБ И ХЛЕББУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	МОРЕПРОДУКТЫ (КРЕВЕТКИ) 
 МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	ШПИНАТ  ФАСОЛЬ 
 БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА И СОКИ	ЯЙЦО КУРИНОЕ  СЛИВКИ 
 ПЕЧЕНЬ	СОЯ  РЕДИС 

ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ, МКГ

 ДЕТИ 60-120	 ПОДРОСТКИ 130-150	 ВЗРОСЛЫЕ 150	 БЕРЕМЕННЫЕ, КОРМЯЩИЕ 220-290
--	--	---	---



**ДЕФИЦИТ ЙОДА
И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**



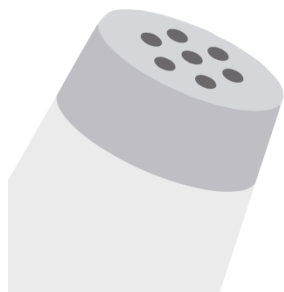
egon.rospotrebnadzor.ru

ЙОД В ПИТАНИИ

необходим для здоровья щитовидной железы, регуляции обмена веществ, роста и развития

СКОЛЬКО ЙОДА НАДО В ДЕНЬ?

0-12 месяцев	60 мкг
1 - 3 лет	70 мкг
3 - 7 лет	90 мкг
7-11 лет	120 мкг
11-18 лет и взрослые	150 мкг
беременность	220 мкг
кормление грудью	290 мкг



ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

- хранить 6-12 месяцев
- солить практически готовое блюдо
- употреблять не более 6 г/сут

