

Все чаще и чаще мы слышим, что в питании современного человека не хватает йода. Чем же так важен этот микроэлемент для здоровья, и чем грозит его отсутствие?

Зачем он нужен?

Йод – это единственный микроэлемент, который непосредственно участвует в синтезе гормонов. Он участвует в производстве **гормона щитовидной железы** – тироксина, на создание которого идет до 90 процентов потребляемого с пищей йода.

Тироксин (а, следовательно, и йод) контролирует и усиливает интенсивность обмена веществ: водно-солевой обмен, обмен белков, жиров и углеводов. А еще он регулирует теплообмен в организме, деление и рост клеток, работу печени и сердечно-сосудистой системы.

Морепродукты

Кроме того, именно от этого гормона зависят состояние нервной системы, эмоциональное состояние человека и его психологическое здоровье.

Если йода не хватает

Если вместе с пищей поступает недостаточно йода, щитовидная железа вырабатывает мало тироксина. Такое состояние называется гипотиреозом или **йододефицитом** .

Чаще всего первым недостаток йода влияет на работу **нервной системы** : человек становится забывчивым, у него снижаются внимание и реакция, появляется раздражительность, сонливость и дело иногда доходит даже до депрессии.

Кроме того **слабеет иммунитет**, в организме застаивается жидкость, у женщин нарушается менструальный цикл, и может развиваться бесплодие. Появляются проблемы с сердцем и сосудами: аритмия, повышение давления, снижение уровня гемоглобина в крови.

Повышается и **вес тела** – ведь тироксина слишком мало для того, чтобы процесс расхода энергии шел нормальным путем, и она откладывается в виде жировых запасов. Если вы полноценно питаетесь и много двигаетесь, но не можете избавиться от действительно лишних килограммов, стоит обратиться к эндокринологу – замедленный обмен веществ иногда оказывается одним из признаков йододефицита.

Если дефицит йода не восполняется уже давно, ткани щитовидной железы начинают разрастаться, пытаясь компенсировать недостаток производства тироксина количеством клеток. Такое увеличение щитовидной железы называют **зобом**.

Для кого йодо дефицит опаснее всего?

Особенно опасен йододефицит для беременных женщин. Если этого важного микроэлемента не хватает, беременность может прерваться преждевременно, а малыш родиться мертвым или с серьезным пороком развития – **кретинизмом**.

Не менее тяжело переносит недостаток йода растущий организм детей: они начинают отставать в умственном и физическом развитии. Как правило, это замедление роста тела и нарушение восприятия информации и речи.

Сколько надо йода?

Всемирная организация здравоохранения рекомендует потреблять от 120 до 150 мкг йода в сутки ежедневно. Причем это количество должно поступать с едой.

Проверить, достаточно ли в организме йода, легко при помощи анализа мочи, вместе с которой выводятся его излишки.

« [Сеточка](#) » ничего не покажет

А вот распространенный метод оценки скорости «впитывания» нанесенной на кожу йодной сеточки — не более чем опасное для здоровья заблуждение.

Ведь в организме усваиваются только соли йода — йодиды. А в растворе йода содержится молекулярный йод — то есть, совсем другая форма йода. А скорость исчезновения сеточки зависит только от температуры тела и внешней среды.

Как пополнить дефицит йода? *повысить иммунитет*

Что вредит иммунитету, а что, наоборот, помогает его повысить?

Больше всего йода содержится в **морепродуктах** : в морской капусте его встречается около 220 мг на 100 г, а в креветках — 150 мг на 100 г. В мясе, молоке и молочных продуктах содержание йода всего 7–16 мкг/ 100 г. А в питьевой воде в большинстве регионов нашей страны его совсем мало — 0,2–2 мкг/л.

При явном недостатке йода в рационе **врач-эндокринолог** может назначить специальные витаминно-минеральные препараты, содержащие йод

. Нельзя начинать их прием бесконтрольно — тип препарата и его дозировка подбирается только после развернутых анализов.

Для того, чтобы **обогатить рацион йодом** , сейчас выпускаются специально маркированные пищевые продукты, в которые добавляется от 10 до 30 процентов суточной нормы этого микроэлемента.

Наиболее популярный среди них – йодированная поваренная соль, в которой содержится около 45 мкг/г йода. Если использовать ее в пищу вместо обычной, можно получить всю суточную норму йода.

Что надо знать о йодированной соли?

Информация о добавленном йоде должна содержаться на упаковке соли. Для России это ГОСТы **13830–91** и **Р 51575–2000**. Соль «морская», «ископаемая», «фито», «с витаминами» достаточного количества йода не содержат.

Йодированная соль сохраняет свои свойства не дольше **3–4 месяцев** даже в закрытой таре.

Очень сильно йод улетучивается из такой соли при интенсивном кипячении. При разных способах приготовления продуктов его потери составляют от 22 до 60 процентов.

Также йод быстро улетучивается из влажной соли и открытых солонок.

Главное о йоде

Дефицит йода не дает нам худеть и радоваться жизни, а его недостаток можно определить только врач-эндокринолог на основе анализов крови и мочи. Самый простой способ восполнить дефицит йода в рационе – использовать на кухне только йодированную соль.

