**Йодированная соль - профилактика йододефицитных заболеваний**

Ветковский район относится к территориям с природно-обусловленным дефицитом йода. В воде, почве, сельскохозяйственных растениях, выращенных на приусадебных участках, количество йода минимальное.

Йод – это  микроэлемент, который необходим человеку  еще до рождения. На 90% развитие мозга ребенка приходится на критические периоды с 1 месяца внутриутробного развития  до 3-х лет   жизни.

Недостаток йода у детей может привести к отставанию в росте и умственном развитии. Даже «легкий» дефицит йода оказывает отрицательное влияние на интеллектуальное развитие ребенка.

При длительном проживании в условиях йодного дефицита возникают выраженные изменения в организме женщин - недостаток йода может стать причиной выкидышей, осложнения  течения беременности   и родов,  развития врожденных пороков у плода.

Йод является составной частью гормонов щитовидной железы. Его недостаточное поступление в организм приводит к снижению синтеза гормонов и развитию эндемического зоба, замедлению обмена веществ. Основные признаки дефицита йода: слабость, сонливость, быстрая утомляемость снижение работоспособности, увеличение веса, сухость кожных покровов.

Доказано, что дефицит йода снижает общую познавательную способность и интеллект у всего населения на 10-15 %.

90% от общего содержания йода в организме человек получает из продуктов питания, а остальные 10% поступают из воды и воздуха.

Физиологическая потребность йода для взрослых составляет  в среднем 150 мкг в сутки (микрограмм); для детей до 1 года - 60 мкг, от 2-х до 6 лет - 90 мкг, для школьников 7-10 лет - 120 мкг, подростков-до 150 мкг; для  беременных женщин потребность в йоде возрастает и составляет в среднем 200 мкг.

Специалисты в области рационального питания, врачи эндокринологи настоятельно рекомендуют не игнорировать простые и всем доступные меры профилактики заболеваний щитовидной железы –  йодированную соль.

Помимо йодированной соли, йод содержится в морской рыбе, морепродуктах, которые рекомендуется включать в рационе каждого человека 2-3 раза в неделю. Но, к сожалению, эти продукты еще недостаточно широко и регулярно используются в  питании. Наиболее «богаты»  йодом  лосось, камбала, треска, морской окунь, хек, минтай. В пресноводной рыбе йода  значительно меньше.

Йод в небольших количествах содержится в некоторых овощах – в среднем 10 мкг в 100 гр. продукта (фасоль, брокколи, шпинат, редис, морковь  и др); еще меньше его (2 мкг) в фруктах (хурма, виноград, слива, дыня и др).

Даже при включении в свой рацион йодсодержащих продуктов не стоит полностью отказываться от йодированной соли, так как при приготовлении блюд йод в данных продуктах частично разрушается. Рыба и мясо при термической обработке теряют 50% йода, а молоко и овощи 30%.

Суточная норма йода содержится в 4-6 гр. йодированной соли и это допустимое потребление соли.

Употребляя в пищу такую соль, нужно помнить следующее:

- солить блюда лучше непосредственно перед подачей на стол;

- йодированная соль, при неправильном хранении теряет свои свойства. Не стоит её покупать, если она сбита в комки, это явный признак содержащейся в ней влаги;

- йодированная соль хранит в себе йод на протяжении 3-4 месяцев, после чего йод постепенно улетучивается. В связи с этим, при покупке, нужно обращать внимание на её дату изготовления. По истечению срока она утрачивает свои качества и  превращается в простую нейодированную соль.