**Как правильно обращаться с йодированной солью?**

Йодированная соль является важной гастрономической добавкой. Она не только акцентирует вкус пищи, но просто необходима в некоторых регионах страны. ***Применение поваренной соли с добавлением соединений йода важно на территориях, на которых почва и вода бедны этим микроэлементом.*** При недостатке йода у населения развиваются йод-дефицитные заболевания. Прежде всего, это увеличение щитовидной железы, или эндемический зоб.

**Профилактика дефицита йода с помощью поваренной йодированной соли важна и в плане предотвращения развития у людей умственной отсталости. Йод — очень особенный элемент. Его нужно совсем немного. Но это минимальное количество обязательно должно присутствовать в организме, чтобы соблюдался баланс адекватного физического и интеллектуального развития.**

* ***беспокойство*** при необходимости вернуться в реальный мир;
* ***ложь***, относительно количества времени, проведенного в

***Как правильно хранить и использовать йодированную соль?***

***- Нельзя кидать йодированную соль в кипяток, поскольку йода в ней не будет вообще. Солить можно только холодные или теплые блюда.***

***- Соль нельзя долго хранить в открытой пачке. Чем дольше йодированная соль находится на открытом воздухе, тем меньше в ней собственно йода. Так йод быстро улетучивается из влажной соли и открытых солонок.***

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