

## **Йод в питании – потребность или необходимость?**

В Ростовской области и в городе Ростове-на-Дону по - прежнему сохраняется актуальной проблема профилактики заболеваний, обусловленных дефицитом йода и других микронутриентов.

**И что самое важное - детское население нашего города подвержено эндокринной патологии щитовидной железы.** Недостаток йода приводит к изменению функции щитовидной железы, а заболевание с детства может привести к задержке умственного и физического развития ребенка.

Йододефицитные заболевания, возникающие в результате дефицита йода в питании, могут быть предотвращены при адекватном потреблении йода, в то время как нарушения, вызванные нехваткой йода на этапе внутриутробного развития и раннем детском возрасте, являются необратимыми и практически не поддаются лечению и реабилитации.

**Главная задача будущих родителей - обеспечить рождение здорового ребёнка и позаботиться об этом задолго до его появления на свет.**

Не должно быть делом случая, каким ребёнок явится на свет: сильным или слабым, с хорошей или плохой сопротивляемостью, с большими или малыми возможностями последующего интеллектуального развития. Об этом надо заботиться задолго до зачатия ребенка.

Когда же ребенок появился на свет, предстоит определить его конституцию, особенности развития и в зависимости от этого индивидуальное питание и образ жизни.

Дело в том, что именно пища обеспечивает жизнедеятельность, рост и развитие человеческого организма, его физическую и умственную работоспособность, выносливость и высокую сопротивляемость.

При нерациональном питании нарушаются процессы обмена веществ, могут развиваться гипо и авитаминозы, геохимические патологии, например - зобная болезнь и другие йододефицитные заболевания.

**Почему же делается акцент на этой, далеко не безобидной болезни?**

Дело в том, что она связана с дисбалансом микроэлементов и недостатком йода в продуктах питания, воде и почве в нашем регионе.

**Дефицит йода** приводит к развитию таких йододефицитных заболеваний как умственная и физическая отсталость детей, кретинизм, невынашивание беременности, пороки развития, тяжелые заболевания щитовидной железы.

**Вы замечаете у ребёнка** появление раздражительности, повышенной утомляемости, снижение внимания, ухудшение аппетита, нарушение интеллектуальных возможностей? Насторожитесь. Может быть это связано с недостатком йода.

**Йод** - один из микроэлементов, без которого невозможно нормальное функционирование человеческого организма. Йод убивает нестойкие микробы, попадающие в кровь, способствует восстановлению энергии и

выносливости, затраченной человеком в течение дня, оказывает успокаивающее влияние на организм и нервную систему.

**Как же решить проблему дефицита йода в организме? Достаточно просто!**

95% суточной потребности йода удовлетворяется за счёт питания. Таким образом, пища – главный поставщик микроэлементов и йода.

**Продукты, содержащие йод:** морская рыба (треска, лосось, камбала); морская капуста; хлеб (ржаной); крупы; овощи (редис, картофель); яйца куриные; чай.

Пренебрежение к рыбным блюдам напрасно. Их можно употреблять уже с первого года жизни. Рыба лучше усваивается к тому же она богата минеральными веществами – соединениями фосфора, кальция, магния, железа, йода.

Рекомендуется повседневное употребление **йодированной поваренной соли** при приготовлении пищи, при выпечке хлебобулочных изделий, а также приобретение хлеба, хлеба – булочных и молочных изделий, обогащенных йодказеином.

И, если предложенные рекомендации выполнять, то можно не допустить заболевания щитовидной железы с рождения ребёнка и на всём протяжении жизни.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Ростовской области» в г. Ростове-на-Дону