

Принимай йод

По информации Глобальной сети по борьбе с дефицитом йода (Iodine Global Network), в 2017 году 19 стран мира были классифицированы как страны с недостаточным потреблением йода среди населения. В этом списке Россия занимает 3-е место и не имеет территорий, свободных от йодного дефицита.

По данным НМИЦ эндокринологии РФ, по состоянию на начало 2018 года, фактическое среднее потребление йода жителем России в 3 раза меньше установленной Всемирной организацией здравоохранения нижнепороговой нормы (150-250 мкг) и составляет всего 40-80 мкг в день. При этом ежегодно в специализированной эндокринологической помощи нуждаются более 1,5 миллионов взрослых и 650 тысяч детей с заболеваниями щитовидной железы, основная причина которых - недостаток йода.

В условиях йодного дефицита возрастает риск развития рака щитовидной железы и других тяжелых заболеваний. Однако болезни, вызванные дефицитом йода, можно эффективно предупредить употреблением достаточного количества этого микроэлемента. В природе йод присутствует практически везде - в воде, почве, минералах, растениях, организме животных и людей. Количество данного вещества в разных частях земного шара сильно отличается. Основное количество йода сосредоточено в Мировом океане. Поэтому, чем ближе местность расположена к океану, тем больше его находится в почве и соответственно в растительном и животном мире этих районов. В глубине материков, особенно там, где горы отделяют сушу от океана, йода мало. К таким регионам относится и Ярославская область. Жители нашего региона, как правило, не получают необходимую суточную норму микроэлемента с обычными продуктами питания.

Йод — один из важнейших микроэлементов, который обеспечивает правильный обмен веществ, мозговую активность, эластичность стенок сосудов, а также участвует в синтезе гормонов щитовидной железы. Данное вещество влияет на процессы роста и развития организма, ответственно за поддержание стабильной температуры тела, необходимо для нормальной работы нервной системы, повышает потребление тканями организма кислорода, оказывает успокаивающее (седативное) действие, принимает участие и в ряде других функций организма человека.

Чем опасен недостаток йода?

Дефицит йода в питании приводит к:

- нарушению обмена веществ,
- снижению иммунитета,
 - повышению утомляемости, хронической усталости и раздражительности,
- прибавке массы тела, в первую очередь за счет образования жира в области бедер и живота,
- снижению уровня полового гормона мужчин,
- нарушениям умственных способностей (ослаблению памяти, снижению концентрации внимания, к понижению индекса IQ - интеллекта).
- низкой концентрации гормонов щитовидной железы и результате к

гипотиреозу (крайние проявления у детей - кретинизм, у взрослых - микседема),

- снижению фертильности (способности половозрелого организма к воспроизведению потомства),
- увеличению вероятности мертворождения плода и формированию у плода врожденных пороков развития и т.д.

Связь ожирения с потребностью в йоде

Дефицит йода приводит к тому, что часть глюкозы, наш основной источник энергии, утилизируется в жировые отложения. Низкий уровень гормонов щитовидной железы, обусловленный дефицитом йода, делает человека медлительным, что еще больше способствует процессам отложения излишков жира.

Дефицит йода в питании негативно сказывается и на выработке гормона роста. Он ответственен как за рост тела в подростковом возрасте, так и за набор мышц и сжигание жира у взрослых людей. Именно поэтому подростки, спортсмены и худеющие люди должны особенно внимательно следить за необходимым содержанием йода в своем дневном рационе.

Содержание йода в продуктах

В обычных фруктах, овощах, крупах и мясе йода очень мало. Для предупреждения его дефицита необходимо употреблять продукты, богатые йодом:

- Морепродукты: морская капуста (водоросль ламинария), морская рыба, моллюски, морская соль, креветки.
- Иодированная соль.
- Молоко, молочные продукты.
- Яйца.
- Говяжья печень.