***ПРОФИЛАКТИКА ИОДОДЕФИЦИТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ***

Как показывают многочисленные исследования в РФ во всех регионах нашей страны население подвержено риску йододефицита. И чем дальше от моря живет человек, тем большая опасность его подстерегает. В силу географических особенностей, но самое главное из-за незнания россияне потребляют йода с пищей в 3-4 раза меньше положенного: около 40-60 мкг в сутки.

***КТО НАХОДИТСЯ В ГУППЕ РИСКА?***

У детей, подростков, беременных и кормящих матерей, потребность в организме в йоде выше, чем у здоровых взрослых. Поэтому кроме йодированной соли, рекомендуется ежедневный прием препаратов калия йодиде. На пример «Йодомарин», «Йодобаланс» и другие.

***СУТОЧНЫЕ ДОЗИРОВКИ:***

 - дети до 6 лет – 50 мкг

- дети школьного возраста и взрослые – 100 мкг.

- подростки – 150 -200 мкг.

- беременные и кормящие – 250 – 300 мкг.

***ЗАЧЕМ НУЖЕН ЙОД ЧЕЛОВЕКУ?***

Эти гормоны обеспечивают работу ЦНС и психики, ( сердечно-сосудистой системы, дыхательной, костно – мышечной, жкт, кроветворения и репродуктивной функции. Однако, организм человека не вырабатывает йод, а получает его с пищей.

***ЧЕМ ОПАСЕН ДЕФИЦИТ ЙОДА?***

Дефицит йода – это не только зоб, (увеличение щитовидной железы). Прежде всего , недостаток йода приводит к нарушению интеллекта. Особенно страдают дети и подростки, начинают плохо учиться, теряют интерес к познавательным занятиям, отстают в физическом развитии. Кроме того йододефицит приводит к развитию таких заболеваний как узловой зоб, гипотиреоз, кретинизм, не вынашивание беременности и другие. Гормональное нарушения подчас не выражены и могут проявляться виде вялости, слабости, утомляемости или плохого настроения.

***ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ***

Йодированная соль – это оптимальное средство, которое успешно использует все прогрессивное человечество. Чтобы восполнить дефицит йода другими йодированными продуктами (хлебом, молоком, морепродуктами и др. их придется съедать около одного кг). Поэтому йодированная соль важный профилактический продукт.

Йодированная соль – ваш выбор для здоровья всей семьи.