

# Для чего нужен йод?



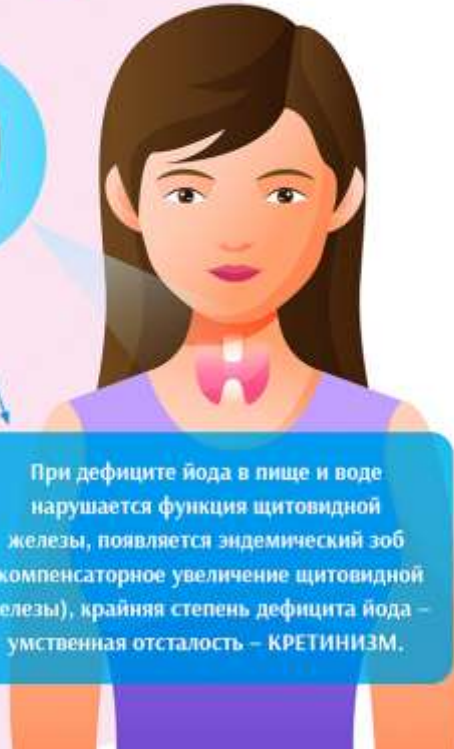
Участвует  
в образовании  
гормонов  
щитовидной  
железы



## Суточная потребность:

Для грудничков – **50 мкг**  
Детей 6-9 лет – **90 мкг**  
Детей 9-12 лет – **120 мкг**  
Для взрослых – **150 мкг**  
Для беременных – **200 мкг**

При дефиците йода в пище и воде нарушается функция щитовидной железы, появляется эндемический зоб (компенсаторное увеличение щитовидной железы), крайняя степень дефицита йода – умственная отсталость – КРЕТИНИЗМ.





## За что отвечают гормоны щитовидной железы



Участвуют во всех видах обмена веществ



Участвуют в развитии мозга, определяют уровень интеллекта



Контролируют рост, вес, адаптационные возможности: сон, частоту сердечных сокращений, частоту дыхания



Сопровождают созревание репродуктивной системы

# 8 признаков нехватки йода в организме



- 1 **Выпадение** волос, сухость кожи, зябкость
- 2 **Вялость**, слабость, сонливость, быстрая утомляемость
- 3 **Боль** в сердце, одышка, отечность, мешки под глазами
- 4 **Снижение** способности к обучению, концентрации внимания, памяти
- 5 **Увеличение** зоба
- 6 **Отставание** в умственном развитии
- 7 **Снижение** аппетита, замедление роста и физического развития
- 8 **Может быть** лишний вес, от которого сложно избавиться

## Пищевые источники йода



Печень трески  
**350 мг**



Креветки  
**190 мг**



Кальмар  
**300 мг**



Хурма  
**80 мг**



Морская капуста  
**300-500 мг**



Соль йодированная  
**200 мг** в 1 чайной ложке



Морская рыба (лосось, сельдь)  
**200 мг**



**Норма – 90-200 мг  
йода в день**