



ГБУЗ СК «Ставропольский
краевой
центр медицинской
профилактики»
г. Ставрополь, пер. Макарова
26,
тел. (8652) 38-38-94,
e-mail: kraycmp@mail.ru

ЙОДОДЕФИЦИТ: ФАКТЫ И ЦИФРЫ

Знаете ли Вы, что:

- Йод участвует в построении гормона щитовидной железы – тироксина, который, в свою очередь, участвует во всех видах обмена веществ в организме.
- Медики древности интуитивно лечили зоб - самое выраженное проявление дефицита йода, проявляющее себя утолщением на шее, с помощью морских водорослей и высушенных щитовидных желез животных. Между прочим, это заболевание было очень распространенным в прежние времена, посмотрите в портреты людей 18-19 века. Далее, еще не зная о последствиях дефицита йода, была отмечена связь между появлением зоба и снижением умственных способностей. Так, французский философ Дени Дидро слово "кретин" определял как: "слабоумный, который глух и уродлив, с зобом, свисающим до пояса". Наполеон считал, что новобранцы, имеющие зоб, непригодны к военной службе: они плохо понимают команды, рассеянны, невнимательны, а то и просто слабоумны». А ведь действительно, йод называют "микроэлементом интеллекта", и он особенно необходим в период вынашивания ребенка.
- Дело в том, что при участии гормонов щитовидной железы происходит формирование нервной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем, становление функций мозга будущего ребенка. При недостаточном уровне

тиреоидных гормонов в организме беременной женщины, умственное развитие ребенка будет значительно снижено по сравнению с уровнем, предназначенным ему природой, и, к сожалению, в дальнейшем ни обучение, ни сбалансированное питание уже не смогут восстановить способности появившегося на свет человека.

- Дефицит йода – это проблема для 153 стран мира! В Европе только 4 страны никогда не сталкивались с дефицитом йода и его последствиями, это — Исландия, Финляндия, Норвегия и Швеция.
- Якобы йодная сетка поможет определить, имеется ли недостаток йода в организме. Это не так. Существует распространенное убеждение, что если нарисовать йодную сетку на теле и она в течение 30 минут потускнеет, значит у вас йододефицит. Но в реальности связи между дефицитом йода и скоростью потускнения сетки на коже не существует. Скорость впитывания зависит только от индивидуальных особенностей кожи: толщины или восприимчивости. А дефицит йода можно обнаружить только путем сдачи анализа мочи, так как до 90% поступающего с пищей йода выводится с мочой.
- Якобы нужно обязательно ввести в рацион морскую соль. Нужно употреблять специальную йодированную морскую соль. А вот морепродукты должны быть в рационе, только не нужно их пересаливать.
- Якобы существует опасность передозировки морской соли. Это миф. Чтобы произошла передозировка, нужно съесть 50 грамм соли в день. А для этого ее нужно есть ложкой. В остальных случаях передозировка соли не возможно.
- Действительно, при нагревании йод «теряется», но не полностью, а только до 50%. Но и оставшего элемента достаточно для организма. К тому же йодированную соль можно использовать и при выпечке или консервации. Основное правило применения йодированной соли: она добавляется за 10 минут до полной готовности блюда. Хранится соль в сухих помещениях не более 6 месяцев. К тому же восполнить недостаток йода можно при помощи специальных витаминных комплексов, которые назначаются специалистом.

- Йододефицит – это самая актуальная проблема на сегодня во всем мире. И ученые утверждают, что от нехватки йода страдает каждый третий. В нашей статье мы расскажем несколько любопытных фактов про йод.
- Хорошая работа обмена веществ напрямую зависит от работы щитовидной железы. И иногда люди, которые питаются правильно и занимаются спортом, никак не могут сбросить лишний вес или напротив, человек старается набрать нужный вес, а у него ничего не получается. В таких случаях работа щитовидной железы повышена или понижена. И во всем мире заболевания щитовидной железы стоят на первом месте.
- Если человек становится нервным, сонливым, впадает в депрессию, постоянно устаёт, у него ухудшается память и начинается апатия, возможно, это симптомы дефицита йода в организме. А этот микроэлемент считается самым главным. Именно от него зависит работа щитовидной железы. И проблемы со здоровьем в таком случае начинаются постепенно.
- По мнению ученых, тридцать пять процентов населения планеты страдают от нехватки йода. Особенно подвержены люди, которые живут очень далеко от моря.
- Жители нашей страны, как утверждает Министерство здравоохранения, употребляют только лишь сорок-восемьдесят микрограмм йода в сутки. А требуемая доза – сто-сто пятьдесят микрограммов для взрослого и пятьдесят-девяносто для ребенка. И, кстати говоря, если школьник, постоянно уставший и плохо учится, то виновником, скорее всего, является нехватка йода в организме.
- Особенно важен йод во время беременности и кормления грудью. В этот период нужно в сутки двести микрограмм йода. Дефицит йода чреват плохими последствиями. У беременной может произойти прерывание беременности. У ребеночка могут развиваться умственные дефекты. Для нормального развития ребенка нужны тиреоидные гормоны. А щитовидка у

ребенка начинает функционировать только во втором триместре. До этого момента плод развивается только благодаря гормонам матери.

- Больше всего этого микроэлемента находится в рыбке и дарах моря. Очень полезны те продукты, которые нужно употреблять в сыром виде. К ним относятся морские гребешки, устрицы и так далее. Много йода содержит печень трески. Дневная норма йода находится в килограмме трески. А вот в ста граммах ее печени его содержится триста семьдесят микрограммов. Много йода также находится в грецком орехе. А диетологи считают, что полезней кушать морскую капусту и ламинарию, в которой также в ста граммах содержит суточную норму йода.
- Йод хорошо усваивается, если одновременно попадает в организм с кальцием, селеном, витаминами В, С, Д и Е. Эти все вещества содержатся в морской капусте и ламинарии.
- Есть продукты, которые препятствуют хорошему усвоению йода. К ним можно отнести редиску, хрен, редьку, арахис, маис, сою, сладкий картофель. В этих продуктах содержатся вещества, которые приостанавливают работу щитовидки, особенно если кушать их постоянно и в большом количестве.
- Как считают ученые, около 35% населения Земли, то есть каждый третий из нас, страдает от недостатка йода. Есть множество исследований, свидетельствующих, что йододефицитом страдает большая часть жителей областей, отдаленных от моря.
- По данным Министерства здравоохранения, жители России в среднем употребляют около 40-80 мкг йода в сутки, в то время как взрослым и подросткам требуются 100-150 мкг, для детей до года норма – около 50 мкг, для детей до шести лет – 90 мкг. Кстати, многие врачи советуют искать причины повышенной утомляемости школьников и их плохой успеваемости именно в недостатке йода.

- За всю жизнь человек потребляет всего около 3-5 г йода – не больше чайной ложки. Для взрослых людей суточная потребность в нем, по нормам Всемирной организации здравоохранения, – 100-200 мкг, в зависимости от возраста и состояния здоровья. Больше всего йода – 200 мкг – нужно беременным и кормящим женщинам. При беременности йододефицит становится особенно опасным, он может привести к ее самопроизвольному прерыванию, возникновению умственных дефектов у будущего ребенка и ко многим другим неприятным последствиям. Дело в том, что для нормального развития беременности и развития плода нужны тиреоидные гормоны, а так как щитовидная железа плода начинает работать только со второго триместра беременности, в первые месяцы эмбрион развивается исключительно за счет материнских гормонов.
- Как выяснили ученые, 10-20% от всего количества йода, попавшего в организм, сразу же «забирает» щитовидная железа. Ежедневно она расходует около 75 мкг (в это количество входит еще и йод, циркулирующий в крови).
- Эффективнее всего усваивается йод, связанный с органическими молекулами, он наиболее устойчив даже при тепловой обработке. Ламинария содержит большое количество связанного с органическими молекулами легко усвояемого йода (в среднем до 0,3% от сухого веса) – больше, чем все известные лекарственные растения. Не зря во многих странах порошок из ламинарии или ее ближайших «родственников» – бурых водорослей добавляют во многие продукты, включая хлеб.
- Лучше усваиваться йоду помогают кальций, селен, витамины группы В, С, D. Кстати, эти витамины и микроэлементы можно найти в морской капусте и морепродуктах.
- Поездка к морю – тоже хороший способ пополнения «запасов» йода в организме. Конечно, надолго их не хватит, но даже неделя на морском побережье окажется полезной для здоровья. И находясь на побережье, ешьте больше рыбы и морепродуктов – чем короче их путь к нашему столу, тем больше в них йода.
- Название йода происходит от греческого слова «йодес», означающего фиолетовый, фиалковый цвет. Дело в том, что именно таким цветом обладает йод в газообразной форме.

- Щитовидной железе йод необходим для выработки гормонов тироксина и трийодтиронина. Недостаток йода ведет к увеличению размеров щитовидной железы. Недостаточность йода считается главной причиной задержки умственного развития.
- Йод активно используется в медицине. У некоторых людей есть химическая чувствительность к йоду. При нанесении им на кожу йода может образовываться сыпь. В редких случаях использование йода может привести к анафилактическому (аллергическому) шоку.
- Естественным источником йода в рационе человека являются морепродукты, ламинарии (морская капуста), растущие в богатых йодом морских водах.
- Йод никогда не встречается в природе в свободном состоянии и не концентрируется в достаточных для формирования самостоятельного минерала количествах. Йод содержится в морской воде, но в небольших количествах в качестве иона I⁻ в составе соли йодистоводородной кислоты (йодида). Содержание йода — примерно 50 миллиграмм на одну метрическую тонну (1000 килограммов) морской воды. Он также находится в морских водорослях, устрицах и печени трески. Организм содержит йод в составе гормона тироксина, вырабатываемого щитовидной железой.
- Единственным естественным изотопом йода является стабильный йод-127. Активно используется радиоактивный изотоп йод-131 с периодом полураспада восемь дней. Он применяется в медицине для проверки функций щитовидной железы, для лечения зоба и рака щитовидной железы. А также для локализации опухолей мозга и печени.

17.05.19.

**Подготовил по данным
интернет сайтов и СМИ
Игорь Долгошеев,
специалист по связям**

с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»

