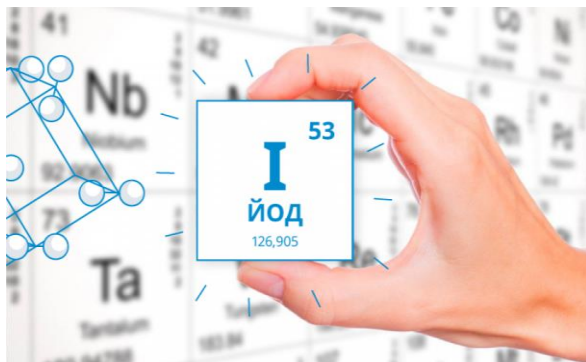




Самые распространённые йододефицитные заболевания (ЙДЗ):

- ✓ *узловой и многоузловой эутироидный зоб* ✓ *гипотериоз* ✓ *тиреотоксикоз*
- ✓ *диффузный нетоксический зоб* ✓ *врожденный гипотиреоз*

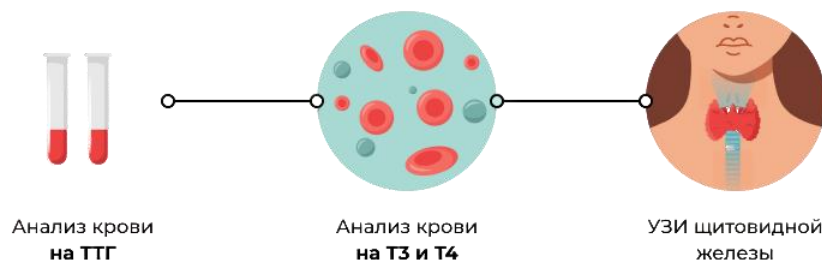


8 признаков нехватки йода в организме



ДИАГНОСТИКА ЙОДОДЕФИЦИТА

Узнать, испытывает ли организм нехватку йода, можно с помощью следующего



Также стоит проверить содержание в крови селена и цинка.
Эти микроэлементы способствуют усвоению йода

Идеальным средством для ликвидации дефицита йода в питании является ежедневное употребление йодированной соли.

- Соль ежедневно употребляют практически все люди, значит йод будет поступать в организм постоянно.
- Соль стоит дешево, поэтому она **доступна всем**.
- **Противопоказания** к использованию йодированной соли, при соблюдении нормы потребления 5г в сутки, **отсутствуют**. Избыточное потребление соли является фактором риска развития артериальной гипертонии, поражения почек, избыточной массы тела.
- Соль, обогащенную йодатом калия, можно использовать в процессе приготовления пищи, для консервирования и засолки продуктов.
- Использование йодированной соли **не влияет на запах и вкусовые качества** продуктов и блюд.
- **Морская соль не может быть заменой специальной йодированной** – потому что содержание йода в ней значительно ниже.

Йодированная соль – это не лекарство, а продукт питания. Регулярное употребление йодированной соли позволит сохранить интеллектуальное и физическое здоровье.

Йод – один из важнейших микроэлементов, необходимых для поддержания здоровья нашего организма. В первую очередь он необходим для нормальной работы щитовидной железы, гормоны которой оказывают непосредственное влияние на работу головного мозга и иммунный статус организма.

Йододефицит – опасное явление для организма человека, которое может привести к серьезным последствиям. Чтобы его избежать, надо правильно составлять свой рацион и следить за тем, чтобы в нем присутствовали продукты, богатые йодом.

**Управление
Роспотребнадзора
по Вологодской области**