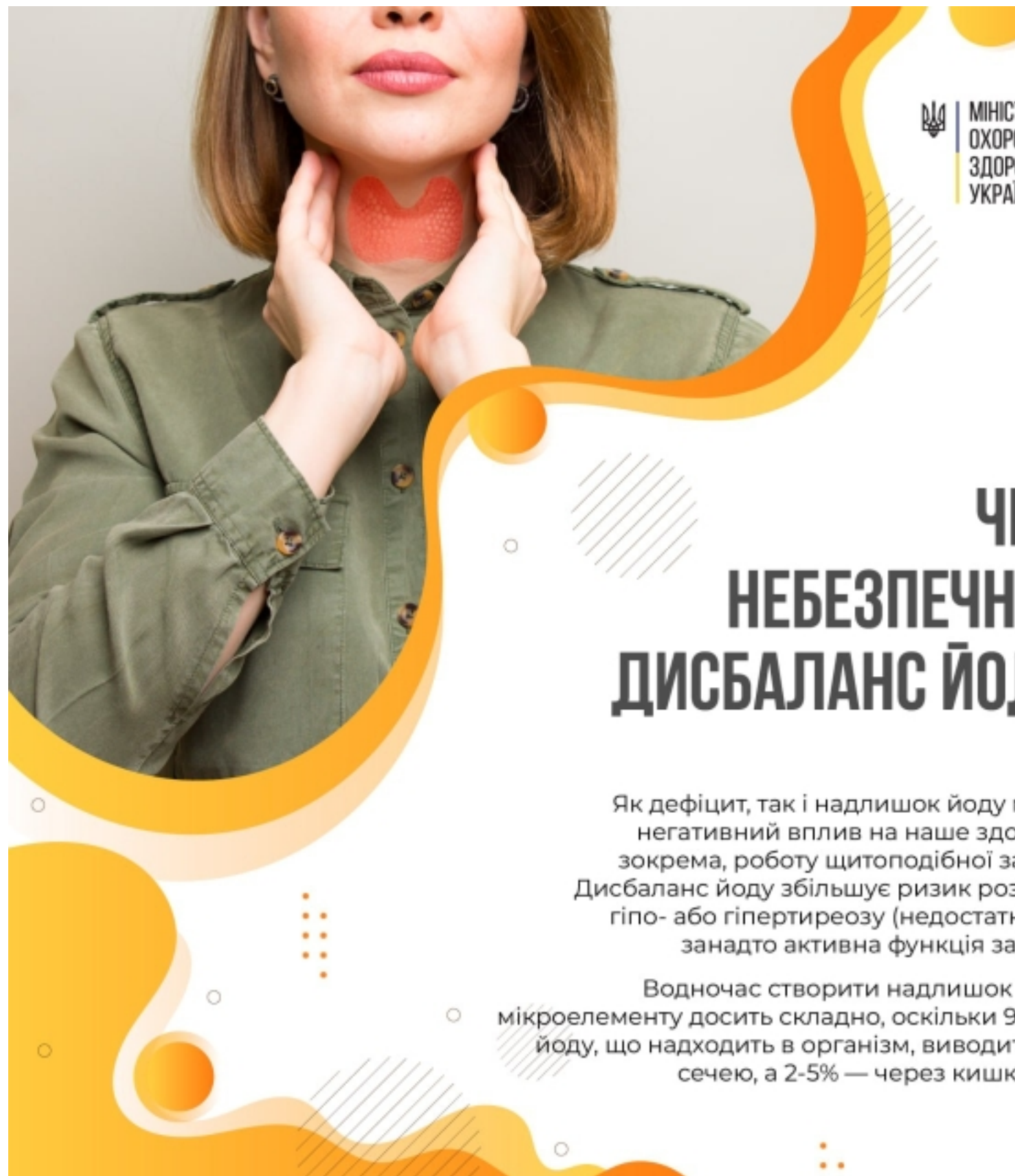




МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

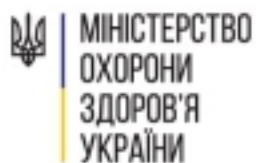
Ч НЕБЕЗПЕЧН ДИСБАЛАНС ЙО

Як дефіцит, так і надлишок йоду мають негативний вплив на наше здоров'я, зокрема, роботу щитоподібної залози. Дисбаланс йоду збільшує ризик розвинути гіпо- або гіпертиреозу (недостаток або занадто активна функція залози).

Водночас створити надлишок йоду досить складно, оскільки 90% йоду, що надходить в організм, виводиться з сечею, а 2-5% — через кишківник.

Січень — місяць обізнаності про щитоподібну залозу. Саме час згадати про йод — один із найвідоміших мікроелементів, без якого неможливе її нормальне функціонування.

Лєвова частка йоду в нашому тілі зберігається саме в щитоподібній залозі, яка розташована в передній частині шиї. Вона виробляє групу гормонів, що називаються гормонами щитоподібної залози або тиреоїдними гормонами. Фактично, йод є ключовим у їхньому синтезі.



ЙОД

ДЛЯ ЧОГО НАМ ПОТРІБЕН ЙОД?

Йод є ключовим у виробництві гормонів щитоподібної залози, які допомагають організму виробляти й розподіляти енергію, регулювати температуру тіла. Ці гормони особливо важливі під час вагітності та в дитинстві, оскільки забезпечують нормальний ріст і розвиток дитини.

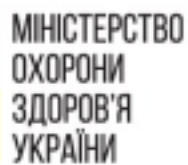
Скільки йоду потребує організм щодня?

Для дорослих – 150 мкг. Під час вагітності та годування груддю – 350 мкг.

Для дітей:

0-6 років — 90 мкг;
7-10 років — 120 мкг;
11-17 років – 150 мкг.

Найбільшій дефіцит йоду спостерігають у жінках репродуктивного віку, у вагітних та дітей. Дефіцит йоду може призвести до розвитку захворювань, пов'язаних з недостатнім виробництвом гормонів щитоподібної залози.



НО
АГУ
ЙОДУ

- Перш ніж приймати дієтичні добавки з йодом, проконсультуйтеся з лікарем.

Будівництво каналу між басейном річки Дніпро та басейном річки Південний Буг (на 300 км),

ЯКІ ПРОДУКТИ МІСТЯТЬ ЙОД?

Морепродукти: риба, молюски та морські водорості.

Продукти тваринництва*: яйця, молоко та молочні продукти.

* кількість йоду залежить від його вмісту в раціоні тварини.

Овочі: картопля, редиска, часник, буряк, томати, баклажани, спаржа, зелена цибуля, щавель, шпинат.

Фрукти: банани, апельсини, лимони, дині, ананаси, хурма, фейхоа.

Йодом також збагачують кухарську сіль. Морська ж сіль не містить йоду, якщо тільки додатково не збагачується ним.



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Дієтолог МОЗ України, президент Асоціації дієтологів України, консультант з громадського