

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

5 **Увеличение** зоба

2 **Вялость**, слабость, сонливость, быстрая утомляемость

6 **Отставание** в умственном развитии

3 **Боль** в сердце, одышка, отечность, мешки под глазами

7 **Снижение** аппетита, замедление роста и физического развития

4 **Снижение** способности к обучению, концентрации внимания, памяти

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**