Йод здоровье сбережет



Польза йода для здоровья

В природе йод присутствует практически везде – в воде, почве, минералах, растениях, организме животных и людей. Количество данного вещества в разных частях земного шара сильно отличается. Основное количество йода сосредоточено в Мировом океане. Поэтому, чем ближе местность расположена к океану, тем больше его находится в почве и соответственно в растительном и животном мире этих районов. В глубине материков, особенно там, где горы отделяют сушу от океана, йода мало. К таким регионам относится и Ярославская область. Жители нашего региона, как правило, не получают необходимую суточную норму микроэлемента с обычными продуктами питания.

Йод – один из важнейших микроэлементов, который обеспечивает правильный обмена веществ, мозговую активность, эластичность стенок сосудов, а также участвует в синтезе гормонов щитовидной железы. Данное вещество влияет на процессы роста и развития организма, ответственно за поддержание стабильной температуры тела, необходимо для нормальной работы нервной

системы, повышает потребление тканями организма кислорода, оказывает успокаивающее (седативное) действие, принимает участие и в ряде других функций организма человека.

Чем опасен недостаток йода?

Дефицит йода в питании приводит к:

– нарушению обмена веществ,

– снижению иммунитета,

– повышению утомляемости, хронической усталости и раздражительности,

– прибавке массы тела, в первую очередь за счет образования жира в области бедер и живота,

– снижению уровня полового гормона мужчин,

– нарушениям умственных способностей (ослаблению памяти, снижению концентрации внимания, к понижению интеллекта).

– низкой концентрации гормонов щитовидной железы и результате к гипотиреозу (крайние проявления у детей – кретинизм, у взрослых – микседема),

– снижению фертильности (способности половозрелого организма к воспроизведению потомства),

– увеличению вероятности мертворождения плода и формированию у плода врожденных пороков развития и т.д.

Связь ожирения с потребностью в йоде

Дефицит йода приводит к тому, что часть глюкозы, наш основной источник энергии, утилизируется в жировые отложения. Низкий уровень гормонов щитовидной железы, обусловленный дефицитом йода, делает человека медлительным, что еще больше способствует процессам отложения излишков жира.

Дефицит йода в питании негативно сказывается и на выработке гормона роста. Он ответственен как за рост тела в подростковом возрасте, так и за набор мышц и сжигание жира у взрослых людей. Именно поэтому подростки, спортсмены и худеющие люди должны особенно внимательно следить за необходимым содержанием йода в своем дневном рационе.

Содержание йода в продуктах

В обычных фруктах, овощах, крупах и мясе йода очень мало. Для предупреждения его дефицита необходимо употреблять

Продукты, богатые йодом:

– Морепродукты: морская капуста (водоросль ламинария), морская рыба, моллюски, морская соль, креветки.

– Йодированная соль.

– Молоко, молочные продукты.

– Яйца.

– Говяжья печень.

Как выявить дефицит йода в организме?

Ватную палочку смочить 5%-м спиртовым раствором йода. Вечером перед сном начертить ею на предплечье 3 линии длиной 5 см: одну линию тонкую и полупрозрачную, вторую – отчетливую, третью – как можно жирнее. Если наутро исчезнет только первая полоска, а остальные лишь слегка побледнеют, то организм дефицитом йода не страдает.

Если осталась только третья, самая жирная, линия, то организму йода явно не хватает. В этом случае следует употреблять продукты с высоким содержанием йода, и через 2–3 месяца тест повторить. Если исчезли все три полоски, значит в организме есть серьезные нарушения и необходимо обратиться к эндокринологу.

Избыток йода в организме также может привести к нежелательным последствиям, вплоть до летального исхода. Но вероятность «переборщить» с йодом в Ярославской области ничтожно мала.