



ЙОД — ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ МИКРОЭЛЕМЕНТ, КОТОРЫЙ НУЖЕН ДЛЯ СИНТЕЗА ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Йодированная соль – залог успеха
в борьбе с дефицитом йода!



Суточная норма для детей старше 12 лет и
взрослых — 150-200 мкг (одна чайная ложка)

Дефицит йода критически опасен для развития
плода, поэтому особую группу внимания составляют
беременные женщины!



Соль+йод: IQ сэкономит!

Йододефицитные заболевания - это широкий спектр заболеваний, которые вызваны недостаточным поступлением йода в организм

Необходимое суточное количество йода зависит от возраста:

90-120 мкг/день - детям до 12 лет

150 мкг/день - для взрослых

200 мкг/день - для беременных и кормящих женщин

Последствия дефицита йода



у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



у детей и подростков:

нарушение умственного и физического развития



у новорожденных:

множественные пороки развития, в том числе умственная отсталость



во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции

Мифы о йодированной соли

миф: при использовании в пищу йодированной соли развивается передозировка йода в организме



правда: передозировка йода возможна в случае употребления более 5 чайных ложек соли в день

миф: морская соль в разы полезнее, чем йодированная



правда: в процессе выпаривания, очистки и сушки морской соли йод практически полностью вымывается

миф: компенсировать йододефицит можно, употребляя ежедневно морскую рыбу



правда: йодированная соль - лучшая альтернатива дорогостоящей рыбе и морепродуктам

миф: йодированная соль отличается по вкусу и запаху от поваренной



правда: йодированная соль не отличается по вкусовым свойствам от поваренной

