



## **Йод в организме: значение и последствия дефицита**

Важность йода для человека сложно переоценить, он участвует практически во всех процессах организма. Узнайте, как определить и предотвратить дефицит йода.

Организм человека – сложная система, для правильной работы которой требуется баланс множества элементов. При этом некоторые элементы не вырабатываются самим организмом, а поступают только с пищей. Например, йод – это не только привычный нам антисептик, но и жизненно важный для организма микроэлемент, который участвует в работе щитовидной и поджелудочной желез. Йод входит в состав гормонов, которые вырабатывает щитовидная железа: тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). Эти гормоны отвечают за множество процессов в организме. Например, стимулируют рост и развитие организма, обновление тканей, регулируют артериальное давление, а также частоту и силу сердечных сокращений, ускоряют многие биохимические реакции и регулируют метаболизм, повышают температуру

тела, регулируют белковый, жировой, водно-электролитный и витаминный обменные процессы.

К сожалению, нехватка йода в организме является очень распространенной проблемой. По статистике\* от недостатка йода страдает примерно каждый третий человек в мире, а Россия входит в число стран, в которых употребление йодсодержащих продуктов намного ниже нормы.

Осложняет ситуацию то, что определить недостаток йода в организме довольно сложно. Это связано с тем, что гормоны щитовидной железы ответственны за многие процессы в человеческом организме, поэтому выделить какой-то определённый симптом бывает не просто. На что стоит обратить внимание? Прежде всего вас должны насторожить изменения в весе. Недостаток йода замедляет обмен веществ, в организме начинает накапливаться лишняя жидкость, продукты распада не выводятся, и человек стремительно набирает лишний вес. Ухудшается эмоциональное состояние, организм теряет защитные функции и становится подвержен простудам. Преследует постоянная усталость и сонливость, память ухудшается.

Для ранней диагностики недостатка йода следует посетить эндокринолога.

Поскольку получить достаточное количество йода человек может только извне, больше всего от йододефицита страдают люди, которые едят мало продуктов, содержащих йод. Для профилактики недостатка йода нужно включить в свой ежедневный рацион богатые им продукты:

**Морская капуста** содержит рекордное количество йода: 300 мкг в 100 граммах.



**Рыба**, особенно жирные сорта: камбала, лосось, хек, треска, морской окунь, горбуша, пикша или сельдь, содержат от 50 до 120 мкг в 100 граммах.

**Овощи и фрукты:** свекла, картофель и хурма – помимо 5 мкг йода на 100 грамм содержат магний, натрий и железо.

**Йодированная соль** содержит дневную норму йода в 2 граммах. Рекомендуется солить только уже готовые блюда, потому что йод распадается при высокой температуре.

Суточная потребность человека в йоде определяется возрастом, физиологическим состоянием и массой тела. Среднесуточная норма йода составляет в среднем 120-150 мкг в день, максимально допустимое количество потребления – 300 мкг. Но чтобы получить эту норму, не всегда бывает достаточно морепродуктов или овощей.

Надежный помощник в построении сбалансированного рациона – витаминно-минеральные комплексы. Благодаря высокой усвояемости микроэлементы в них восполняют недостаток полезных веществ. Например, мультивитаминный комплекс Формула 2 от компании Herbalife содержит 12 основных витаминов и 11 жизненно важных минеральных веществ, в числе которых йод (1 таблетка содержит около 30% от суточной нормы потребления йода), витамины А, С, Е, витамины группы В, Марганец, Медь, Фолиевая кислота, Кальций, Железо, Цинк.



Узнать больше информации, а также заказать мультивитаминный комплекс вы можете, перейдя по ссылке:

\* <http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780199235292.001.1/med-9780199235292-chapter-317>