

ДЕФИЦИТ

Знаете ли Вы, чего не хватает Вам и Вашему ребенку,
чем это грозит и как от этого избавиться?

Где живет йод?

Содержание микроэлемента в мкг в 100 г продукта

Морская рыба

Печень трески 350
Пикша 240
Лосось, камбала 200
Морской окунь 145
Треска 130
Сельдь 90
Горбуша, кета 50



Морепродукты

Креветки 190
Устрицы 60



Мясо

Свинина 17
Говядина 12

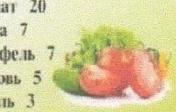


Молочные продукты

Молоко 15-20
Сыры 11
Сливочное масло 10

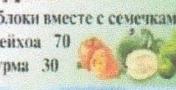
Овощи, зелень

Шпинат 20
Свекла 7
Картофель 7
Морковь 5
Шпинат 3
Рыбий жир 700
Морская капуста 150-200
Куриный желток 12-25



Фрукты

Яблоки вместе с семечками 70
Фейхоа 70
Хурма 30



Так уж сложилось, и это не зависит от нас, что каждый день мы недополучаем с пищей ЙОДА. Казалось бы, такое знакомое с детства, с поцарапанных коленок, вещество. Ну и что, что его мало, тем более что его необходимое в сутки количество измеряется всего лишь миллионными долями грамма, а за всю жизнь нам надо съесть его всего лишь одну чайную ложку?

На самом же деле недостаток йода может привести ни много ни мало к целому ряду заболеваний, называемых йододефицитными. По определению Всемирной организации здравоохранения, йододефицитные заболевания являются наиболее распространенными неинфекционными заболеваниями на Земле. Местность, где йода не хватает в почве, в воде, а значит, и в пище, называют эндемичной по дефициту йода. В такой местности на нашей планете проживают 1.5 миллиарда человек и почти все жители -России

Дефицит йода часто не имеет внешне выраженного характера, что обозначают понятием «скрытый голод». В этом случае он может проявляться вялостью, слабостью, утомляемостью, плохим настроением, сниженным аппетитом. У детей это выражается в плохой успеваемости в школе, в потере интереса к познавательным играм. Все эти явления легко объясняются словами "такой характер", "сегодня не в настроении", "лентяй" и др. А на самом деле просто не хватает йода, который необходим для того, чтобы нормально работал маленький, но очень важный орган в нашем организме - щитовидная железа.

Щитовидная железа расположена на передней поверхности шеи, состоит из двух половинок, соединенных тонким перешейком. В норме размер каждой половинки, называемой долей, равен величине крайней (дистальной) фаланги большого пальца руки. У ребенка, соответственно, она маленькая, у взрослого - больше. Щитовидная железа вырабатывает активные вещества - гормоны, необходимые для того, чтобы человек рос, развивался и физически и умственно, был энергичным, эмоциональным и т. п. Этот орган есть у плода уже на второй неделе развития, а на третьем месяце он уже полностью работает, до этого момента его функцию восполняет щитовидная железа будущей матери.

А для того чтобы щитовидная железа вырабатывала свои важные гормоны, человеку необходим йод, так как он является их частью. И если не хватает йода, то не хватает и гормонов, а значит, возникает болезнь. Сначала, правда, организм пытается справиться с проблемой сам. Щитовидная железа пытается работать больше и больше, а для этого увеличивается в размере - возникает зоб. Но и это не может помочь, и тогда начинаются проблемы. Если это происходит во время беременности или в грудном раннем возрасте, то у ребенка возникает серьезное отставание в умственном, психическом и физическом развитии. У взрослых и у детей старшего возраста развиваются зоб и симптоматика, о которой мы уже говорили.

Для чего нам нужен йод?

53-й элемент периодической системы Д.И.Менделеева- йод -активно участвует в обмене веществ, регулирует работу внутренних органов. Если в организм не поступает достаточное количество йода, то щитовидная железа не может выработать нужное количество гормонов.

Щитовидная железа вырабатывает два гормона, которые регулируют в нашем организме рост и развитие, обмен веществ и теплообразование. Без этих гормонов невозможна нормальная жизнедеятельность организма. Для обеспечения, физического и умственного развития ребенка очень важно наличие в организме достаточного количества гормонов щитовидной железы.

Йод - является составной частью гормонов щитовидной железы. Его недостаточное поступление в организм приводит к снижению синтеза гормонов и развитию заболеваний, обусловленных дефицитом йода.

В России около 100 млн. человек проживает на территории с дефицитом природного йода.

Основная причина заключается в том, что с пищей и водой человек не получает достаточного количества йода. Лидером по содержанию йода в природе являются морские водоросли, морская рыба и морепродукты. Много йода в рыбьем жире. В мясе, молоке, яйцах йода мало, в овощах, фруктах, зелени - йод практически отсутствует. Наиболее распространенным и очевидным последствием йододефицита является увеличение щитовидной железы (зоб). Если зоб будет, бесконтрольно расти, то это может привести к появлению узлов.

Недостаточность йода влияет на репродуктивную функцию женщин, что может привести к не вынашиванию беременности или рождению мертвого плода.

У новорожденных дефицит йода приводят к нарушению развития центральной нервной системы и формированию умственной отсталости. От дефицита йода страдает не только мозг ребенка, но и его слух, зрительная память и речь. Дети, испытывающие йододефицит, отстают в умственном и физическом развитии. Им трудно освоить новые знания и навыки.

Легкий дефицит тиреоидных гормонов, не вызывая серьезных ментальных нарушений, мешает реализации генетически обусловленных интеллектуальных возможностей ребенка.

В масштабах страны снижение умственных способностей подрастающего поколения - это угроза ее национальной безопасности. Йодный дефицит для нынешних и будущих поколений России можно предотвратить путем всеобщего йодирования поваренной соли.

Соль - это продукт, которым пользуются ежедневно, используют все слои населения, употребляется в малых количествах, передозировка содержащегося в ней йода невозможна.

Взрослому человеку в сутки рекомендовано потреблять до 6,0г соли. При этом надо помнить, что как минимум половина этой соли потребляется в скрытом виде (хлеб, колбаса, консервы и т.д.). Для присаливания остается всего 2-3 г — меньше $\frac{1}{2}$ чайной ложки, но даже этого количества будет достаточно, чтобы нормализовать потребность йода.

Однако, в определенные периоды жизни (детство, подростковый период, беременность, кормление грудью) потребность в микроэлементах возрастает, организм нуждается в регулярном дополнительном приеме физиологических доз йода:

- Для детей- 100 мкг
- Для подростков – 200 мкг

- Для беременных и кормящих – 200 мкг.

Если вы заметили, что Ваш ребенок стал уставать, у него ухудшилась память, он стал хуже учиться, возможно, это связано с дефицитом йода в организме.

Достаточное потребление йода - обязательное условие здоровья!

