

Йод – один из важнейших микроэлементов, в первую очередь он необходим для нормальной работы щитовидной железы, гормоны которой оказывают непосредственное влияние на все жизненно важные процессы в организме, в том числе на работу головного мозга, иммунный статус и умственные способности.

♻️ Йод принимает участие в регуляции:

- энергетического обмена, температуры тела;
- скорости биохимических реакций;
- обмена белков, жиров, водно-электролитного обмена;
- метаболизма ряда витаминов;
- процессов роста и развития организма, включая нервно-психическое развитие.

👉 Организм человека не синтезирует йод и чтобы поддерживать здоровое функционирование щитовидной железы и всего организма, необходимо ежедневно включать продукты богатые йодом, а также периодически принимать препараты, содержащие йод в профилактической дозе.

Для чего нужен йод?

53
126.9
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.

Функции йода в организме

Стимулируют рост и развитие клеток

Регулируют белковый, жировой и водно-электролитный обмен

Обеспечивают работу центральной и периферической нервной системы

Поддерживают артериальное давление, температуру тела, энергетический обмен

Симулируют клеточное и тканевой дыхание в митохондриях

Поддерживают сексуальную функцию и репродуктивное здоровье

