

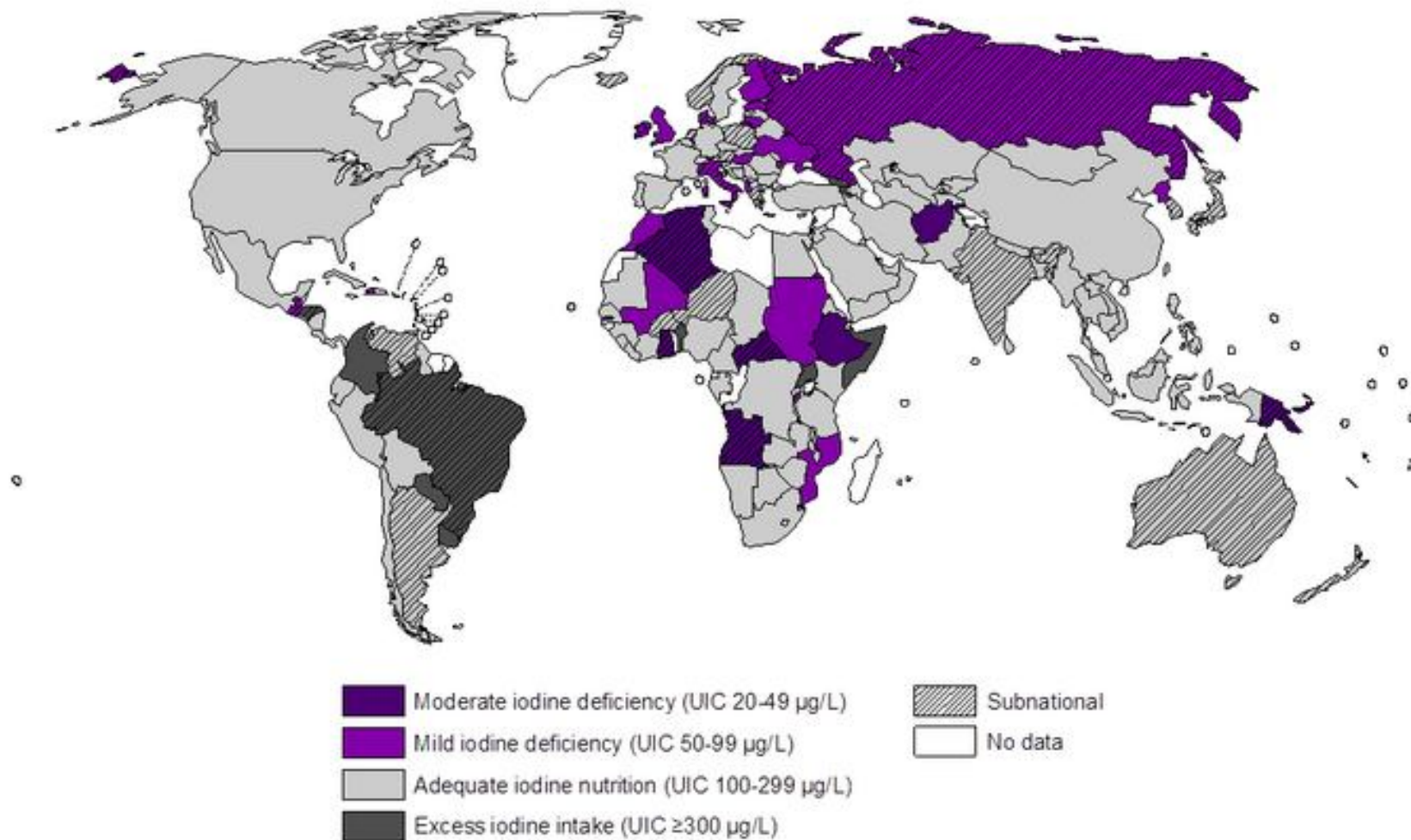


ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ЙОДА

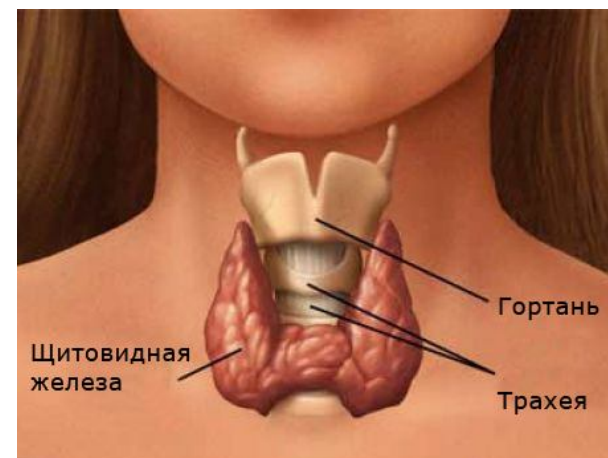
«Каждый ребенок имеет право на обеспечение достаточным количеством йода, гарантирующим его нормальное развитие»

Конвенция о правах ребенка,
Всемирная встреча в интересах детей, Нью-Йорк, 1990

Все жители Российской Федерации проживают в условиях йодного дефицита !!!!



Зачем нужен йод?



- Йод – фундаментальный субстрат для синтеза гормонов щитовидной железы.
- Щитовидная железа вырабатывает два йодсодержащих гормона – тироксин (левотироксин, T4) и трийодтиронин (лиотиронин, T3).
- Йод не может вырабатываться организмом, он должен поступать с продуктами питания и водой

Значение гормонов щитовидной железы

Тиреоидные гормоны необходимы для нормального функционирования практически всех органов и систем:

- Они влияют на все виды обмена веществ,
- стимулируют синтез белка
- Способствуют росту клеток
- дифференцировку тканей
- влияют на скорость обмена веществ в организме
- влияют на половые железы
- **ОСОБАЯ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИНТЕЛЛЕКТА!!!!**



Недостаток йода в организме приводит к:

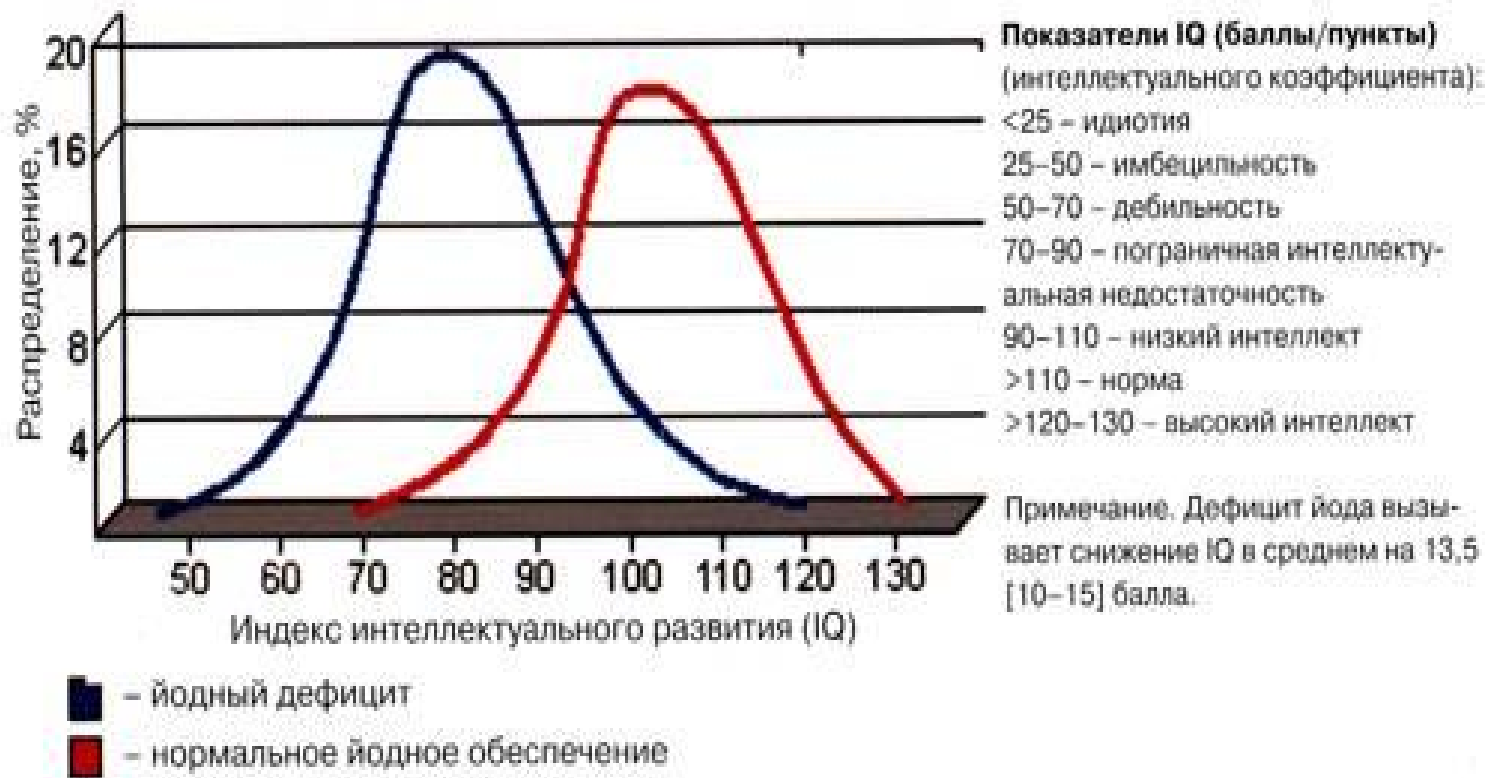
- заболеваниям щитовидной железы (зоб)
- замедлению физического развития
- нарушению обмена веществ
- снижению иммунитета
- хронической усталости
- снижению памяти, внимания, усидчивости
- снижению интеллекта
- Умственной отсталости





Опять двойка
Фёдор Павлович Решетников, 1952 год

Интеллектуальное развитие детей, проживающих в регионах с различным обеспечением йодом (по N.Bleichrodt, 1989).



Интеллект на 10-15 % ниже у детей, проживающих в условиях легкого йодного дефицита,

Сколько нужно йода в день?

Группа населения	Норма потребления йода, мкг/сут
Дети в возрасте до 24 мес	90
Дети старше 24 мес, подростки, взрослые	150
Беременные женщины	250
Женщины, кормящие грудью	250

Источники йода

Морская капуста - 300 мкг



Кальмары - 300 мкг



Креветки - 88 мкг

Минтай - 150 мкг



Сушеные белые грибы - 350 мкг



Хек - 160 мкг

Черника - 70 мкг



Какао - 117 мкг

Статистика:

- Среднее потребление йода жителем России **в 3 раза меньше** установленной нормы!!!!
- Недостаточное потребление йода создает серьезную угрозу здоровью 100 млн.россиян, в т.ч. сохраняется **угроза нарушения физического и умственного развития у 32,8 млн. детей**, проживающих в Российской Федерации;
- Ежегодно в России рождается **215 тыс. детей с патологиями мозга, связанными с дефицитом йода**;
- Причиной **95% случаев у детей** заболеваний щитовидной железы является **недостаточное поступление йода** с питанием.

Что делать







ОСНОВНЫМ МЕТОДОМ ПРОФИЛАКТИКИ

заболеваний, связанных с дефицитом йода согласно рекомендациям ведущих экспертов ВОЗ, ЮНИСЕФ, Международного совета по контролю за йододефицитными состояниями, а также многолетнему мировому опыту является **всеобщее йодирование соли.**



ПОЧЕМУ ИМЕННО ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ?

- Соль — это единственный мине-рал, который добавляется в пищу без специальной химической обра-ботки;
- Соль используется всеми слоями обще-ства независимо от социального и экономического статуса;
- Потребление соли колеблется в достаточно узком диапазоне (5— 10 г в сутки) и не зависит от време-ни года, возраста, пола;
- невозможно передо-зировать йод и тем самым вызвать какие-либо осложнения;
- стоит йодированная поваренная соль недорого и доступна всем людям.

КАК ХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ

- у йодированной соли есть сроки годности, которые обычно составляют 12 – 24 мес и это отражается на упаковке, поэтому закупать такую соль впрок не нужно
- Йод улетучивается из соли при неправильном хранении (в открытой таре, при высокой влажности). Значит, дома пакет с солью нужно сразу пересыпать в банку с плотной крышкой и убрать от прямых солнечных лучей
- При приготовлении продуктов термическим способом до 50 % йода разрушается. При высоких температурах йод улетучивается, поэтому соль, обогащенную йодом, рекомендуется добавлять к концу приготовления пищи, или досаливать уже готовое блюдо.

Йодированная соль – «немой носитель» йода



употребляя **всего 5 грамм** йодированной соли в сутки, даже с учетом потерь при хранении и кулинарной обработке, человек получает 100 -150 мкг/сут.

Чтобы у ребенка IQ выше стал, нужно чтобы
мама йодированную соль покупала!



Использование йодированной соли при
приготовлении пищи - надежная и доступная
инвестиция в будущее Вашего ребенка.