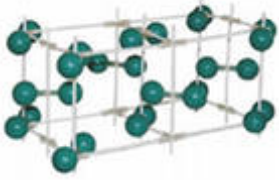


ЙОДОДЕФІЦИТ — ЦЕ
ЗАХВОРЮВАННЯ
ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ ЯКЕ
ВИНИКАЄ ПРИ НЕСТАЧІ ЙОДУ В
ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ.





ЙОД – ЯК БІОЛЕМЕНТ

- Йод (J) – елемент VII групи періодичної системи, атомний номер 53, атомна маса 127. Назва походить від грец. *jodes* - фіолетовий, тому що такий колір мають пари йоду.

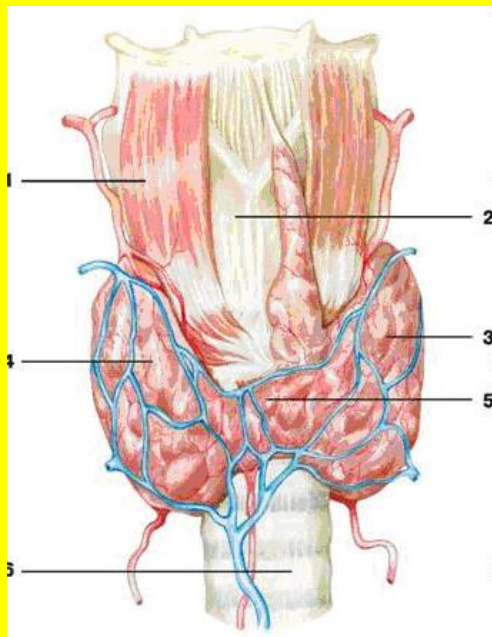


- У нормі в організмі людини міститься до 25 мг йоду, причому близько 50 % знаходиться в щитоподібній залозі (1000-12000 мкг/г), а також у печінці (0,2 мкг/г), у яєчниках, легенях (0,07 мкг/г), у нирках (0,04 мкг/г), у лімфовузлах (0,03 мкг/г), у мозку, сім'яниках і м'язах (0,02 мкг/г).



ОЗНАКИ ЙОДНОЇ НЕДОСТАТНОСТІ

- ✗ це порушення функцій щитовидної залози та проблеми, що нею викликані.



- стомлюваність, млявість, погіршення пам'яті та уваги, зниження інтелекту, депресія, простудні захворювання, а також випадання волосся, розслоєння нігтів, тривалі загоєння шкірного покриву та ін.



Плід:

Зростання смертності
Вроджені вади розвитку
Неврологічний кретинізм
Відставання у психічному розвитку
Глухонімота
Спастична диплегія
Мікседематозний кретинізм
Затримка фізичного розвитку
Відставання психічного розвитку
Психомоторні порушення.

Немовля :

Висока смертність
Вроджений зоб
Вроджений гіпотиреоз



П
ОДОД
ЗАХВ

Дитина :

- Зоб
- Субклінічний гіпотиреоз
- Затримка фізичного, інтелектуального розвитку і становлення репродуктивної функції



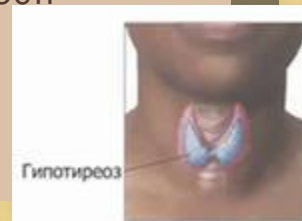
Доросла людина:

- зоб
- Зниження інтелекту та фізичної працездатності
- Гіперхолестеринемія
- Субклінічний гіпотиреоз



Жінка репродуктивного віку:

- Зоб
- Анемія
- Порушення репродуктивної здатності
- Не виношування вагітності
- Передчасні пологи



ВМІСТ ЙОДУ В ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ



- Основне джерело йоду – морепродукти, риба, а особливо морська капуста. У ламінарії, в залежності від виду та терміну збору, міститься 50-70000 мкг йоду% (в середньому 0,3% від загальної маси).
- щоб набрати добову дозу йоду, необхідно з'їдати 100-200 г ламінарії в день.
- Риба: оселедець, камбала, тріска, палтус, морський окунь, тунець, лосось.
- Гребінці, краби, креветки, кальмари, мідії, устриці.
- Прісноводна риба (кількість йоду не перевищує 5-8 мг на 100 г сирої ваги).
 - * Зернові культури, молоко, яйця, олія, яловичина.
 - * Овочі, вирощені на багатих йодом ґрунтах, в тому числі: баклажани, ріпчаста і зелена цибуля, часник, салат-латук, щавель, спаржа, шпинат, редис, буряки, картопля, морква, томат.
- **Споживання сої, наприклад, викликає збільшення щитовидної залози**
Деякі фрукти та ягоди, у тому числі апельсини, лимони, банани, диня, виноград, ананаси, полуниця, яблука, хурма.
- Печериці (рекомендована денна норма йоду міститься в 1,5 кг цих грибів).



ПОТРЕБА У ЙОДІ У РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ, МКГ НА ДОБУ

- Діти:

До 1 року - до 120

До 3 років - 120

4 - 6 років - 120 - 130

7 - 9 років - 140 -150

10 - 12 років - 150 -200

- Особи віком 13- 65 років - 200

- Особи віком 36 - 65 років - 180

- У ще старшому віці достатньою є доза йоду 130 - 150 мкг на добу. При штучному годуванні недоношених дітей доза йодиду - 20 мкг на 100 мл молока, для доношених - 10 мкг на 100 мл молока.

ПРОФІЛАКТИКА ЙОДОДЕФІЦИТУ



- ✗ Для профілактики йододефіциту достатньою регулярно споживати продукти, збагачені йодом.
- ✗ Щоб запобігти йододефіциту, досить щодня вживати разом із їжею 5-6 грамів йодованої солі.
- ✗ Щоб зберегти йод у йодовмісних продуктах, їх треба правильно готувати
- ✗ Морську рибу потрібно варити, а не смажити.
- ✗ Звичайна капуста й редька, навпаки, вимивають і без того малу кількість йоду з організму.

