

ПРОДУКТЫ - ЧЕМПИОНЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ ЙОДА



✦ МОРСКАЯ РЫБА



✦ КРЕВЕТКИ



✦ КАЛЬМАР

✦ УСТРИЦЫ

✦ МОРСКАЯ КАПУСТА



✦ ФЕЙХОА

✦ КЛЮКВА



✦ ГРУДКА ИНДЕЙКИ

✦ ХУРМА



✦ БЕЛАЯ ФАСОЛЬ

✦ КАРТОФЕЛЬ



✦ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

✦ ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV

ВНИМАНИЕ! ЙОД



ЗОЖ В ТRENDE!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



Йод —

ВАЖНЫЙ МИКРОЭЛЕМЕНТ, УЧАСТВУЮЩИЙ В ВЫРАБОТКЕ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: ТИРОКСИНА (Т4) И ТРИЙОДИТИРОНИНА (Т3), КОТОРЫЕ РЕГУЛИРУЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ОТВЕЧАЮТ ЗА РОСТ И РАЗВИТИЕ, УЛУЧШАЮТ ФУНКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЙОДА РОССИЯНАМИ
В 3 РАЗА МЕНЬШЕ НОРМЫ**

ЧЕМ ГРОЗИТ ДЕФИЦИТ ЙОДА



У БЕРЕМЕННЫХ

ВЫКИДЫШИ, ВРОЖДЕННЫЕ АНОМАЛИИ ПЛОДА, СМЕРТЬ ПЛОДА



У НОВОРОЖДЕННЫХ

ПОРОКИ РАЗВИТИЯ, В Т.Ч. УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ, ГЛУХОНЕМОТА, НАРУШЕНИЕ РЕЧИ И ДР.



У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

НАРУШЕНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ; ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ИНФЕКЦИЯМ



ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ

УВЕЛИЧЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, НАРУШЕНИЕ ЕЕ ФУНКЦИИ; РИСК РАЗВИТИЯ РАКА

СИМПТОМЫ НЕДОСТАТКА ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ

- ! НЕРВНОЗНОСТЬ, УТОМЛЯЕМОСТЬ, АПАТИЯ, СЛАБОСТЬ, РАССЕЯННОСТЬ;
- ! УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ, ОСЛАБЛЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТА;
- ! СНИЖЕНИЕ СЛУХА;
- ! СУХОСТЬ КОЖИ, ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС, ЛОМКОСТЬ НОГТЕЙ;
- ! ОТЕКИ КОНЕЧНОСТЕЙ, МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ;
- ! ПОЯВЛЕНИЕ ОХРИПЛОСТИ ГОЛОСА, УВЕЛИЧЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (ЗОБ).



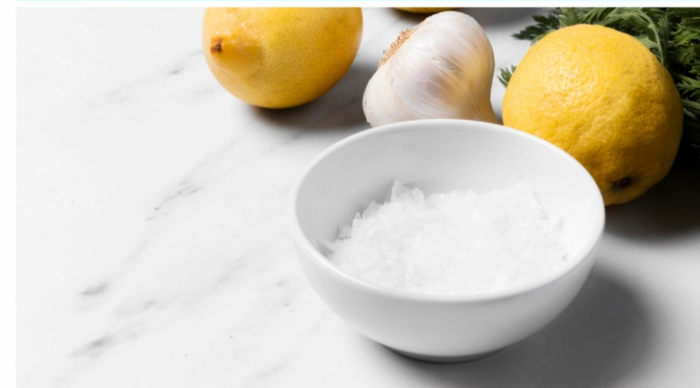
**ОЦЕНИТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ
ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ**

НОРМЫ СУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЙОДА

ДЕТИ ДО 1 ГОДА	70 мкг/сут	ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ
ДЕТИ 1-10 ЛЕТ	90 мкг/сут	
ДЕТИ 11-14 ЛЕТ	130 мкг/сут	
ДЕТИ С 15 ЛЕТ И ВЗРОСЛЫЕ	150 мкг/сут	
БЕРЕМЕННЫЕ И КОРМЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ	250 мкг/сут	

- ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА НЕ СИНТЕЗИРУЕТ ЙОД, МИКРОЭЛЕМЕНТ ПОСТУПАЕТ ТОЛЬКО С ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ И ВОДОЙ.
- ИДЕАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ЛИКВИДАЦИИ ДЕФИЦИТА ЙОДА ЯВЛЯЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЙОДИРОВАННОЙ СОЛИ.

**1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА
ЙОДИРОВАННОЙ СОЛИ
СОДЕРЖИТ 200 МКГ ЙОДА**



- ✓ Соль ежедневно употребляют практически все люди, значит йод будет поступать в организм постоянно.
- ✓ Противопоказания к использованию йодированной соли, при соблюдении нормы потребления 5г в сутки, отсутствуют.
- ✓ Соль, обогащенную йодатом калия, можно использовать в процессе приготовления пищи, для консервирования и засолки продуктов.
- ✓ Соль стоит дешево, поэтому она доступна всем.

! ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ, ПОРАЖЕНИЯ ПОЧЕК, ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА.