

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



ЙОД

#ВсеМСанПросвет

Серия
"Критические добавки"





А вы знали?

Йод был открыт в **1811** году французским химиком **Бернаром Куртуа**.

Гиппократ 2500 лет назад назначал сожженные **морские водоросли** для лечения зоба.

В организме человека **70–80 % йода** находится в **щитовидной железе**.

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора

Для чего нужен?

Йод является необходимым структурным компонентом **тиреоидных гормонов**, вырабатываемых щитовидной железой.

Тиреоидные гормоны регулируют множество **физиологических и биохимических процессов** практически во всех тканях организма.

Особенно йод важен для **развития головного мозга** плода, детей и подростков.

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора



#ВсеСанПросвет

Сколько нужно?

Физиологическая потребность в йоде составляет **150 мкг/сут** для взрослого здорового человека.

Для большинства населения **верхним безопасным уровнем** потребления йода считается **300 мкг/сут.**

Рекомендуемые дозы потребления йода для **беременных женщин — 200–300 мкг** и для **детей — 90–120 мкг.**

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора

Где содержится?

Йод поступает в организм главным образом с **морепродуктами**.

Йодом богаты морская капуста, морская рыба, кальмары, креветки, мидии. Йода много в растениях, произрастающих на побережье морей и океанов.

Его содержание в продуктах зависит от наличия почвенного дефицита йода. Если в почве и воде мало йода, его мало накапливается и в продуктах питания.

Территории и регионы, в которых содержание йода в воде и почве крайне мало, называются йоддефицитные биогеохимические провинции.

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора



А вы знали?

Существенным **источником йода** в питании является **йодированная соль**: в поваренную соль вносят йодат калия или менее стойкий йодид калия.

Йодирование соли было **главным методом** для восполнения дефицита йода начиная с **1920-х** годов, когда его впервые успешно использовали в **Швейцарии**.

В процессе хранения и кулинарной обработки продуктов происходят значительные потери йода. При тепловой обработке продуктов **потери йода могут достигать 65%**.

Йодированную соль целесообразно вносить уже **в практически готовое блюдо** для избежания потерь йода.

Это важно!

Йодированную соль и обогащенные йодом пищевые продукты следует с **осторожностью** использовать при **отсутствии недостатка йода** в питании и **исключить** для лиц, страдающих **аутоиммунным тиреоидитом** (болезнь Хашимото).

Основные причины снижения содержания йода в организме:

- недостаточное его поступление, отсутствие йодной профилактики;
- наличие в пище веществ и прием лекарств, препятствующих усвоению йода;
- недостаток пищевых веществ, способствующих усвоению йода;
- повышение радиационного фона;
- загрязнение окружающей среды;
- табакокурение.



#ВсеСанПросвет

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





Недостаток йода

Йодный дефицит является самой частой причиной увеличения щитовидной железы (**зоба**).

При тяжелом йодном дефиците возможно развитие **гипотиреоза**.

Появляется вялость, апатия, медлительность, зябкость, выпадение волос, сухость кожи, боли в мышцах, снижение памяти, запоры, ослабление или исчезновение полового влечения (либидо), снижение потенции вплоть до импотенции (у мужчин), нарушение менструального цикла, бесплодие у женщин.

Дефицит йода в организме **в детском возрасте** может привести к **отставанию** в психическом, интеллектуальном и физическом развитии, низкорослости, деформации скелета, кретинизму.

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора

Избыток йода

Избыток йода наблюдается при **чрезмерном его поступлении** и **нарушении регуляции обмена** йода.

При этом развиваются **гипертиреоз** и **тиреотоксикоз**; наблюдаются головные боли, усталость, слабость, депрессия; онемение и пощипывание кожи, сыпь, угри; развивается токсикодермия (йододерма), обусловленная избытком или непереносимостью препаратов йода.

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора

Лаборатория Здорового Питания

Узнать больше
о критически
значимых
компонентах
пищи



#ВсеСанПросвет