

# Йододефицит.



*Выполнила Кириллова Анастасия.*

- Содержание тех или иных элементов в организме определяется не только особенностями данного организма, но также составом среды, в которой он обитает, и той пищей, которую он использует.
- Нам хорошо известен факт, что большинство жителей Дальнего Востока испытывают недостаток йода в организме. Именно этой теме я хочу посвятить свою презентацию.



# Йод.

- **Йод** при нормальных условиях — кристаллы чёрно-серого цвета с фиолетовым металлическим блеском, легко образует фиолетовые пары, обладающие резким запахом.
- В медицине и биологии данное вещество обычно называют **йодом**.



- Недостаток йода в пище может вызвать не только увеличение щитовидной железы, а также симптомы и признаки различной степени гипотиреоза, известные как нарушения, связанные с дефицитом йода.
- Оптимальное количество йода необходимо также для иммунной системы, для работы мозга, поддержания гормонального баланса.
- Потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния: в период полового созревания, во время беременности и лактации она повышается.

- Но наиболее губительное действие дефицит йода оказывает на детский организм. Степень выраженности йодного дефицита и возраст ребенка — факторы, влияющие на тяжесть повреждения головного мозга и уровень нарушений интеллектуальной сферы.
- При недостаточном потреблении йода беременной женщиной возрастает риск рождения ребенка с тяжелой умственной отсталостью — кретинизмом. От этого страдают слух, зрительная память, речь.
- В йододефицитных регионах у многих детей наблюдается отставание в психомоторном развитии, развивается интеллектуальная недостаточность. Им тяжело учиться в школе. Более чем у 80% детей, проживающих в районе умеренного йодного дефицита, выявляется нарушение познавательных функций.

# Дефицит йода

- Дефицит йода является причиной выраженной умственной отсталости у 43 миллионов человек во всем мире. Ежегодно от нехватки йода появляется на свет 100 тыс. детей с врожденным кретинизмом.
- Ликвидация йододефицитных заболеваний является приоритетом ООН в области здоровья человека наряду с ликвидацией оспы и полиомиелита.

# Профилактика.

- Массовая йодная профилактика заключается в добавлении этого микроэлемента в поваренную соль, хлеб, воду. Йодированная соль — универсальный способ устранения недостаточности — может использоваться повсеместно и в небольших количествах, что исключает ее передозировку.



# "все хорошо в меру"

- Особо важна необходимость дозированного употребления йода, заметим, что "все хорошо в меру". Чрезмерное поступление йода в организм, в сотни и тысячи раз превышающее рекомендуемые физиологические нормы, как и дефицит йода, может привести к развитию заболеваний щитовидной железы.
- За всю жизнь человек потребляет всего 3 – 5 грамм йода. Это около одной чайной ложки этого вещества.



<b>Продукт</b>	<b>мкг йода на 100 грамм продукта</b>
морепродукты после кулинарной обработки	5 - 400
пресноводная рыба (сырая)	243
пресноводная рыба (приготовленная)	74
сельдь свежая	66
креветки свежие	190
креветки жареные	11
макрель свежая	100
устрицы сырые	60
устричные консервы	5
форель	3,5
молочные продукты	4-11
мясо	3
куриные яйца	10
хлеб	6-9
картофель	4
зелень	6-15
овощи	1-10