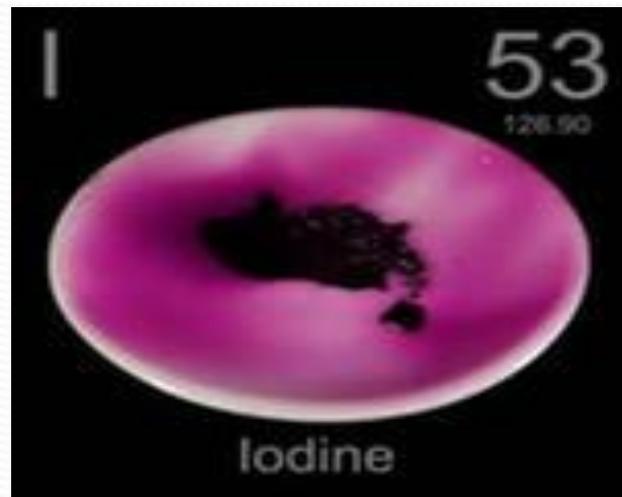


Витамин Йод

Выполнила:
Соколова Юлия
22 группа

Название

Йод- элемент 17-й группы периодической таблицы химических элементов (по устаревшей классификации — элемент главной подгруппы VII группы), пятого периода, с атомным номером 53. Обозначается символом **I** (лат. *Iodum*). Химически активный неметалл, относится к группе галогенов.



Физические свойства

Йод при обычных условиях — твердое чёрно-серое вещество с металлическим блеском и специфическим запахом. Пары имеют характерный фиолетовый цвет, так же, как и растворы в неполярных органических растворителях, например в бензоле — в отличие от бурого раствора в полярном спирте. Йод при комнатной температуре представляет собой темно-фиолетовые кристаллы со слабым блеском. При нагревании при атмосферном давлении он сублимируется (возгоняется), превращаясь в пары фиолетового цвета; при охлаждении пары йода кристаллизуются, минуя жидкое состояние. Этим пользуются на практике для очистки йода от нелетучих примесей.

Летуч при обыкновенной температуре; при нагревании возгоняется, образуя фиолетовые пары. Очень мало растворим в воде (1:5000), растворим в 10 частях 95 % спирта, растворим в водных растворах йодидов (калия и натрия). Несовместим с эфирными маслами, растворами аммиака, белой осадочной ртутью (образуется взрывчатая смесь).

Нарушение в организме при недостатке(или избытке)

- Нехватка йода в организме может проявляться увеличением веса, слабостью, вялостью, быстрой утомляемостью, замедленностью умственных процессов. При дефиците йода снижается память, появляется раздражительность и повышенная чувствительность к холоду, выпадают волосы, сохнет кожа, у женщин нарушается менструальный цикл. В настоящее время стало ясно, что многие из сердечно-сосудистых заболеваний, а также заболеваний дыхательных путей тоже обусловлены дефицитом йода.
- В репродуктивной сфере недостаток и дефицит этого микроэлемента также оборачиваются различными патологиями: самопроизвольные аборт, мёртворождённые дети, аномалии плода; бесплодие и импотенция.

- Иногда может возникнуть гипертиреоз или тиреотоксикоз – заболевания, при которых щитовидная железа вырабатывает гораздо больше гормонов, чем их необходимо для поддержания здоровья. При тиреотоксикозе часто развивается диффузный токсический зоб, как правило, не выраженный.

Суточная потребность йода

- Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния (период полового созревания, беременность и кормление грудью требуют увеличения количества потребляемого йода). Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует следующие суточные дозы йода (эти нормативы были предложены в 1996 году):
- 50 мкг для детей грудного возраста (первые 12 месяцев);
- 90 мкг для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет);
- 120 мкг для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет);
- 150 мкг для подростков (от 12 лет и старше) и взрослых;
- 100 мкг для людей пожилого возраста;
- 200 мкг для беременных и кормящих женщин.

Источники получения организмом

- Йод является постоянной составной частью растительных и животных организмов. В организм человека и животных йод поступает с пищей, водой и воздухом.
- Из пищевых продуктов, богатых йодом, являются: яйца, рыба, молоко. Около моря мы частично удовлетворяем суточную норму йода за счет воздуха. Всасываясь, йод оказывает влияние на обмен веществ — усиливает окислительные процессы и функций щитовидной желе

Препараты

- ЙОДБАЛАНС
- ЙОДОМАРИН 100
- ЙОДОМАРИН 200
- МИКРОЙОДИД

