

веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.

**Витамин Р (биофлавоноиды)** - в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез.

### **О профилактике дефицита йода в организме человека**

Йод – один из важнейших микроэлементов, необходимых для поддержания здоровья нашего организма. В первую очередь он необходим для нормальной работы щитовидной железы, гормоны которой оказывают непосредственное влияние на работу головного мозга и иммунный статус организма.

Недостаточное поступление йода с пищей, водой приводит к развитию эндемического зоба с гипотиреозом, замедлению обмена веществ, артериальной гипотензии, отставанию в росте и умственной развитии у детей.

Рекомендуемая норма потребления йода – 150 мкг в день для взрослых и 70-150 мкг в день для детей. Особенно важно поступление йода в организм для беременных женщин – он оказывает ключевое воздействие на формирование плода и когнитивные функции ребенка.

Саратовская область – регион с низким содержанием йода в окружающей среде. Йоддефицитные состояния разной степени отмечаются практически во всех районах области.

Чтобы предупредить заболевания, связанные с недостатком йода, необходимо правильно и рационально питаться, использовать при приготовлении пищи йодированную соль и продукты, содержащие йод.

Наиболее богата йодом морская капуста (ламинария), значительное количество его содержится в морской рыбе (хек, пикша, лосось, камбала, морской окунь, треска, сельдь, горбуша), в морепродуктах (кальмры, креветки). В меньшем количестве йод присутствует в пресноводной рыбе, в яйцах, молоке, мясе, сырах, сливочном масле. Из фруктов наиболее богаты йодом фейхоа, яблоки, хурма.

Кроме того, одним из самых простых способов коррекции питания с целью профилактики дефицита йода является использование йодированной соли. Йодированная соль – это обычная поваренная соль, в которую добавлен йодат калия, наиболее стойкое соединение, которое позволяет сохранять соль обогащенной йодом в течение 12 месяцев. По истечении этого срока соль перестает быть йодированной и может применяться в качестве обычной поваренной соли.

Но необходимо обратить внимание на то, что людям с уже имеющимися заболеваниями щитовидной железы, коррекцию питания можно проводить только после консультации с врачом.