

Йод – это здоровье и рост

Йод необходим для здоровой и полноценной жизни. Но нам часто кажется, что этот микроэлемент (да и другие) попадет в организм «как-нибудь сам». И это большая ошибка. Роль йода и проблемы йододефицита.

В природе йод присутствует повсеместно, он входит почти во все важнейшие органические соединения, однако концентрация его обычно довольно мала. При этом он с самого рождения человека играет роль одной из ключевых составляющих роста и развития – именно поэтому первые его порции ребенок получает с молоком матери. В первую очередь йод нужен для синтеза гормонов щитовидной железы, которые влияют на деятельность клеток всего организма. При нехватке йода нарушается активность нервной системы, затормаживаются обменные процессы, замедляются как физическое, так и умственное развитие человека.

Йододефицит не так легко определить. Его симптомы запросто можно спутать с симптомами многих заболеваний. Уменьшается работоспособность, повышается утомляемость, падает настроение, снижается «общий тонус», появляются проблемы с памятью, учащаются зубные боли... Лишь потом дефицит серьезно сказывается на работе щитовидной железы, и подступают «не иллюзорные» угрозы, среди которых даже отставание детей в росте и многие другие очень пугающие последствия.

Статистические данные

Возвращаясь к заблуждениям, обозначенным в начале статьи (о том, что йод попадет в организм «как-нибудь сам»), стоит обратиться к неумолимой статистике. И она гласит, что хотя бы небольшой дефицит йода испытывает более 35% населения нашей страны. Острее всего проблема стоит в удаленных от моря регионах. А там, где йододефицит встречается чаще всего, замечено снижение показателей умственного развития детей. Более 45% школьников в йододефицитных регионах не усваивают школьную программу, у многих отмечаются эмоционально-поведенческие отклонения, повышается заболеваемость.

Как йод попадает в организм

Большую часть этого незаменимого элемента человек получает из воды и пищи. Казалось бы, все просто – необходимо есть больше продуктов с высоким содержанием йода. К примеру, диетологи советуют чаще употреблять морепродукты (от крабов и устриц, до ламинарии и других водорослей). Но питаться только дарами моря невозможно (да и недешево во многих случаях). Менее «экзотические», более привычные для нас варианты – черная смородина, редька, морковь, томаты, шпинат, горох, капуста, грибы и яйца.