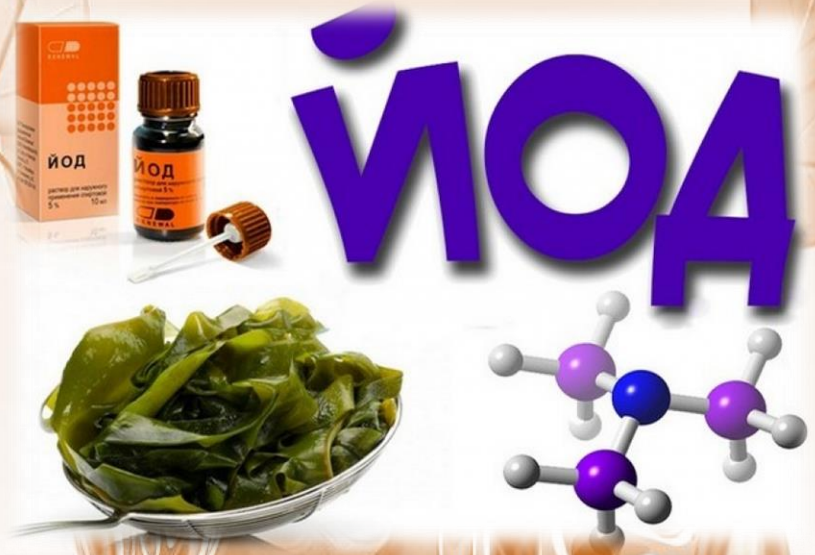
ГБУЗ «Пензенский областной информационно-аналитический центр» представляет



Профилактика дефицита йода в организме человека

Дефицит йода в организме человека приводит к:

- Нарушению речи и координации;
- быстрой утомляемости и апатичности;
- снижении концентрации внимания, памяти и уровня IQ;
- психологическим и эмоциональным проблемам;
- задержке умственного и физического развития.

Самые распространенные йод дефицитные заболевания:

- диффузный нетоксический зоб;
- узловой и многоузловой эутиреоидный зоб;
- йододефицитный гипотиреоз.

Профилактика возникновения йоддефицитных заболеваний:

- ✓ регулярное употребление продуктов, богатых йодом;
- ✓ употребление в пищу йодированной соли;
- ✓ использование профилактических лекарственных средств и пищевых добавок;
- ✓ ежегодный профилактический осмотр у врача-эндокринолога и УЗИ щитовидной железы.

Продукты, содержащие йод:

рыбий жир

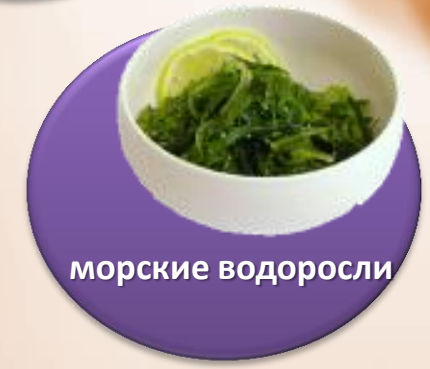
мясо

молочные продукты

морская рыба

фрукты (яблоки, фейхоа, хурма)

морепродукты (креветки, устрицы)


морские водоросли

куриный желток

овощи, зелень (шпинат, свекла, картофель, морковь, щавель)

Потребность в йоде(мкг/сут.):

- дети грудного возраста (от 0 до 2 лет) – 50;

- дети дошкольного возраста (от 2 до 6 лет) – 90;

- дети школьного возраста (от 6 до 12 лет) – 120;

- подростки и взрослые (старше 12 лет) – 150;

- беременные и кормящие женщины – 200;

- Люди пожилого возраста – 100.

Содержание йода в пищевых продуктах

Продукт	Содержание йода в мкг на 100 грамм продукта
Морепродукты	
Треска	130
тунец	50
Кальмар	300
Кальмар	300
Устрица	60
Креветка	190
Сельдь	90
Камбала	190
Лосось	200
Молочные продукты	
Молоко	17
Кефир	11
Сметана	9

Продукт	Содержание йода в мкг на 100 грамм продукта
Фрукты и овощи	
Капуста	7
Помидоры	9
Морковь	7
Перец	10
Картофель	6
Фейхоа	350
Клубника	6
Виноград	8
Лимон	7
Другие продукты	
Гречка	3,5
Яйца	18
Свинина	16,7
Сыры	16
Хлеб (специальный)	31

БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!