



*ЗНАЧЕНИЕ ЙОДА В
ОРГАНИЗМЕ
ЧЕЛОВЕКА*

Содержание:

1. Йод в организме человека;
2. Значение йода для организма человека;
3. Пищевые источники йода;
4. Недостаток йода в организме человека;
5. Избыток йода в организме человека;

Йод в организме человека



Йод относится к группе эссенциальных (жизненно необходимых) микроэлементов.

Значение йода в организме человека

- стимулирует рост и развитие организма
- регулирует рост и дифференцировку тканей
- повышает артериальное давление, а также частоту и силу сердечных сокращений
- регулирует (увеличивает) скорость протекания многих биохимических реакций
- регулирует обмен энергии, повышает температуру тела
- регулирует белковый, жировой, водно-электролитный обмен
- регулирует обмен витаминов
- повышает потребление тканями кислорода

Пищевые источники йода



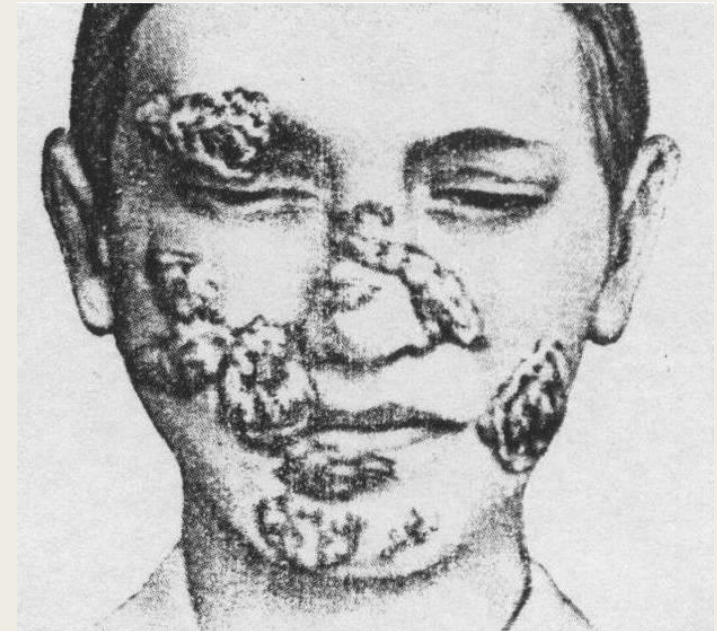
Недостаток йода в организме человека

- Увеличение щитовидной железы и формирование эндемического зоба.
- Нарушение выработки гормонов щитовидной железы.
- Снижение основного обмена, температуры тела.
- У детей – развитие кретинизма, отсталость в



Избыток йода в организме человека

- развитие тиреотоксикоза (увеличение уровня гормонов щитовидной железы)
- снижение массы тела
- диспептические расстройства
- ломкость и выпадение волос
- мышечная слабость, паралич
- снижение прочности скелета, разрушение зубов
- развитие токсикодермии (йододерма)
- формирование диффузного токсического зоба
- тахикардия
- развитие йодизма (асептического воспаления) слизистых оболочек в местах интенсивного выделения йода (дыхательные пути, слюнные





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**