

Йододефіцит в житті людини. Наслідки.Профілактика.



Презентацію підготував Квак Ярослав,
учень 8-Б класу.

Йод

- Йод – це мікроелемент, який необхідний людині протягом усього життя, а його нестача призводить до серйозних наслідків.



Що таке йододефіцит?

Йододефіцит — розлад здоров'я, пов'язаний із дефіцитом йоду. ВООЗ розглядає його як найбільш поширене у всьому світі захворювання неінфекційного характеру.

Симптоми йододефіциту

- Проблеми з нервовою системою
- Зміна ваги
- Погіршення стану шкіри, волосся, нігтів
- Порушення роботи серця
- Болі у суглобах та м'язах

Вміст йоду в продуктах харчування

Основне джерело йоду — морепродукти, риба, а особливо морська капуста. У ламінарії, в залежності від виду та терміну збору, міститься 50-70000 мкг йоду% (в середньому 0,3% від загальної маси).

щоб набрати добову дозу йоду, необхідно з'їдати 100-200 г ламінарії в день.

Риба: оселедець, камбала, тріска, палтус, морський окунь, тунець, лосось.

Гребінці, краби, креветки, кальмари, мідії, устриці.

Прісноводна риба (кількість йоду не перевищує 5-8 мг на 100 г сирої ваги).

* Зернові культури, молоко, яйця, олія, яловичина.

* Овочі, вирощені на багатих йодом ґрунтах, в тому числі: баклажани, ріпчаста і зелена цибуля, часник, салат-латук, щавель, спаржа, шпинат, редис, буряки, картопля, морква, томат.

Споживання сої, наприклад, викликає збільшення щитовидної залози

Деякі фрукти та ягоди, у тому числі апельсини, лимони, банани, диня, виноград, ананаси, полуниця, яблука, хурма.

Печериці (рекомендована денна норма йоду міститься в 1,5 кг цих грибів).



Профілактика йододефіциту

Для профілактики йододефіциту слід обов'язково вживати продукти, що містять Йод, і заправляти страви йодованою чи морською сіллю.

За все життя людина вживає лише 5-6 г чистого Йоду. Це приблизно 1 чайна ложка. Добову ж норму — мільйонну частину грама — можна отримати саме з йодованої кухонної солі.

Продукти в яких міститься йод:

- Морська риба та морська капуста
- Пшоно та гречка
- Овочі
- Горіхи
- Натуральні молочні продукти

**Дякую за увагу, Марина
Миколаївана!**

Дякую за увагу

