

Йод



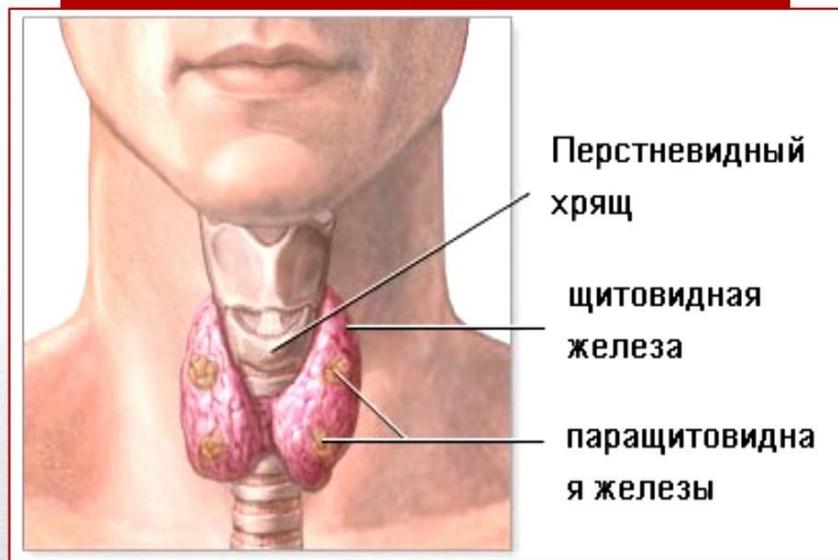
- Название йода происходит от греческого слова «йодес», означающего фиолетовый, фиалковый цвет. Дело в том, что именно таким цветом обладает йод в газообразной форме.



- В твердом состоянии йод черный с оттенком синевы и блестящий. При нормальной температуре и давлении йод переходит в газообразное состояние. В жидкой форме этот элемент не встречается.



- Щитовидной железе йод необходим для выработки гормонов тироксина и трийодтиронина. Недостаток йода ведет к опуханию щитовидной железы. Недостаточность йода считается главной причиной задержки умственного развития. Симптомы при избытке йода подобны возникающим при недостаточности этого элемента. Йод более токсичен для людей с дефицитом селена.



- Йод активно используется в медицине. У некоторых людей есть химическая чувствительность к йоду. При нанесении им на кожу йода может образовываться сыпь. В редких случаях использование йода может привести к анафилактическому (аллергическому) шоку.



- Естественным источником йода в рационе человека являются морепродукты, ламинарии (морская капуста), растущие в богатых йодом морских водах. Калиевый йод нередко добавляют в столовую соль. Так получается известная многим кулинарам йодированная соль.

