Йод относится к микроэлементам, которые не синтезируются в организме, а поступают из окружающей среды с пищей и водой. Йод необходим каждому человеку ежедневно на протяжении всей жизни — и даже ребенку, который еще не родился.

**Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо ежедневно получать йод с пищей.**

Суточная потребность человека в йоде зависит от возраста:

* детям до 12 лет необходимо 90-120 мкг;
* [**подросткам**](http://www.7ya.ru/pub/teen/) и взрослым — 150 мкг;
* беременным и кормящим женщинам — 200 мкг йода в день.

В обычных продуктах питания йода немного: с нашим обычным рационом мы получаем только половину этого необходимого организму микроэлемента. Больше всего йода содержится в "дарах моря": морской капусте и рыбе, но эти продукты мы не употребляем в пищу каждый день. В мясе, речной рыбе, молочных продуктах, хлебе, овощах и фруктах содержания йода недостаточно для того, чтобы восполнить суточную потребность в нем.

Практически каждый человек потребляет 5-6 г соли в день, поэтому использование обогащенной йодом соли — наиболее простой и доступный метод профилактики йододефицитных состояний. Он гарантирует каждому человеку ежедневное равномерное восполнение йода с пищей. При этом отсутствует какой-либо риск "передозировки".

**При недостаточном потреблении йода возникают серьезные нарушения здоровья, развитие которых можно легко предупредить, соблюдая ряд простых правил.**

Йододефицитные заболевания — это не только зоб; так называются все нарушения здоровья, которые связаны с недостаточным поступлением йода в организм. Зоб является одним из наиболее распространенных проявлений йодной недостаточности. При недостатке йода в питании у женщин часто нарушается репродуктивная функция, увеличивается количество осложнений при беременности, повышается риск выкидышей, преждевременных родов, рождения маловесных детей, детей с врожденными пороками развития и мертворождений.

Установлено, что даже в условиях незначительного дефицита йода в питании у детей нарушается познавательная функция, страдает тонкая моторика. У таких детей снижается способность к концентрации внимания и память, а у школьников — успеваемость. Йод, поступающий в организм ребенка с пищей в необходимом количестве, оказывает положительный эффект на его интеллектуальное развитие.

Развитие йододефицитных заболеваний у детей можно предупредить, если семья будет использовать в питании только йодированную соль.

**Ежедневное употребление йодированной соли в питании гарантирует необходимую суточную норму йода каждому человеку.**

Йодированная соль — это часть здорового питания. Использование йодированной соли при приготовлении пищи предупреждает нарушения, вызванные йодным дефицитом. Йодная добавка не изменяет вкус, цвет и запах соли. Йодированную соль можно использовать для приготовлений пищи, домашнего консервирования и в пищевой промышленности, так как йодная добавка не влияет на качество продуктов и устойчива при термической обработке.

Йодированная соль — дешевый продукт питания, доступный и безопасный для любого человека, в том числе для беременных женщин и маленьких детей. Если врач рекомендовал вам ограничить потребление соли, то вам тем более следует употреблять только йодированную соль. Для профилактики йододефицитных состояний достаточно того же количества йодированной соли, что и обычной.

Чтобы убедиться в том, что соль йодированная, прочитайте надпись на упаковке. На ней должно быть указано "Йодированная соль".

Другие источники йода не могут эффективно заменить йодированную соль. Их потребление не является альтернативой массовой профилактике йододефицитных состояний с помощью йодированной соли.