Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Йод является незаменимым для функционирования организма микроэлементом. Организм здорового человека содержит 15-20 мг йода, 70-80%из которого аккумулируется в щитовидной железе (ЩЗ).

**Дефицит йода – приводит к развитию умственной и физической отсталости детей, кретинизму, не вынашиванию беременности.**

Обеспечить достаточное поступление йода в организм человека можно методом массовой, групповой и индивидуальной йодной профилактики.

**Массовая йодная профилактика** является наиболее эффективным и экономичным методом восполнения дефицита йода и достигается путём внесения солей йода в наиболее распространённые продукты питания: поваренную соль, хлеб, воду.

Соль – это продукт, которым пользуются ежедневно. Йодированная соль является надёжным и наименее безопасным методом профилактики. Стоимость йодированной соли практически не отличается от обычной соли.

**При покупке йодированной соли нужно соблюдать простые правила**:

- Йодированная соль – это та же соль, но обогащённая йодом, должна быть упакована в непрозрачный полиэтиленовый пакет или фольгу.
- Йодированную соль нужно хранить в закрытой таре с крышкой.
- Очень важно досаливать пищу уже на столе, т.к. соление ею кипящих и тушащих блюд бесполезно с точки зрения йодопрофилактики.

При ежедневном употреблении йодированной соли нет необходимости в потреблении дополнительных йодсодержащих препаратов. И это самый дешёвый способ укрепить здоровье себе и своим детям.

**Индивидуальная и групповая йодная профилактика** предусматривает использование лекарственных препаратов и пищевых добавок калия йодида в физиологических дозах, особенно в те периоды, когда потребность в дополнительном йоде возрастает (детский и подростковый возраст, беременность, кормление грудью). Выбор групп и контроль за профилактикой осуществляют специалисты-медики.

Очень полезны продукты, содержащие высокие концентрации йода: морские водоросли, морская рыба, морепродукты, рыбий жир. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) определены следующие **нормы употребления йода**:

- дети младенцев и детей до 5 лет – 90 мкг в сутки;
- дети младшего и среднего школьного возраста (6-12 лет) – 120 мкг в сутки;
- подростки и взрослые (от 12 лет и старше) – 150 мкг в сутки;
- беременные и кормящие женщины – 250 мкг в сутки.

**Если Вам не безразлично ваше собственное здоровье, здоровье ваших детей, то в ежедневном рационе семьи йодированная соль должна полностью заменить обычную соль – это залог здоровья настоящих и будущих поколений!**