

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Йодированная соль показана всем без исключения и необходима в любом возрасте. А главное, употреблять ее нужно не тогда, когда есть какие-либо заболевания щитовидной железы, а, наоборот, для их профилактики. Однако вокруг йодированной соли немало мифов.

Миф 1. Йодированная соль нестабильна при приготовлении горячих блюд и имеет короткие сроки хранения.

Правда: Срок хранения составляет, как правило, минимум 12 месяцев, а для некоторых видов соли – больше. Ранее использовался нестабильный йодид калия. Но сегодня же технологию изменили и йодированную соль можно без страха добавлять в блюда.

Действительно, при приготовлении горячих блюд происходит потеря от 20 до 50% йода. Но того йода, что остался, будет достаточно, чтобы удовлетворить потребность организма в этом микроэлементе.

Миф 2. Йодированную соль нельзя использовать для домашнего консервирования.

Правда: В современной соли, обогащенной йодатом калия, компонент тиосульфат натрия не присутствует. Раньше он действительно мог влиять на какие-то засолки. Жалоб на ухудшение качества солений, взрывы банок и другие несчастья после улучшения формулы не поступало.

Миф 3. Йодированная соль неэффективна, лучше принимать препараты.

Правда: К примеру, в Китае, где более 90% всех семей используют в питании только йодированную соль, средний показатель IQ у детей за последние 15 лет вырос на 5-10%.

Альтернативой йодированной соли считаются лекарственные препараты йода и биодобавки с йодом. Недостатком их является большая в сравнении с солью стоимость и необходимость помнить о ежедневном приеме препарата.

Миф 4. Морская соль содержит достаточное количество йода.

Правда: В морской воде содержится йод, но в процессе выпаривания, очистки и сушки этот йод практически весь теряется. В одном грамме морской соли содержится только около 1 мкг йода, а в йодированной – 40 мкг. Однако в продаже также есть йодированная морская соль. Эта соль сочетает особенности вкуса морской соли и полезность йодированной.