

## Тобольские эндокринологи рассказали о важности йода в организме человека

В Тобольске 27 человек из тысячи страдают патологией щитовидной железы. По данным на конец 2015 года всего в культурной столице Тюменской области зафиксировано 6 016 заболеваний щитовидки.



Щитовидная железа является «главным регулятором» обмена веществ. Для синтеза гормонов щитовидной железы необходим йод. Он необходим организму человека, чтобы все внутренние процессы в нем происходили гармонично и слаженно.

О важности йода говорит широкий спектр выполняемых им функций: он помогает организму справляться с нагрузками, усваивать пищу, бороться с микробами и вирусами. Поэтому, когда поступающего с едой в организм йода достаточно, человек ощущает себя бодрым и энергичным. Клетки в его теле быстро восстанавливаются, организм имеет высокий жизненный потенциал. Также благодаря йоду хорошо развиваются дети: они активны,

здоровы, умственное развитие у них протекает полноценно и без задержек.

Поскольку организм не вырабатывает йод сам, он должен поступать в достаточном количестве с пищей. Источником его может стать йодированная соль, морская рыба, морепродукты, водоросли, хлеб, сыр, коровье молоко, яйца. **Йодированная соль** – идеальный продукт. Но надо помнить, что при нагревании йод испаряется! Поэтому при готовке целесообразнее всего использовать такую соль на завершающем этапе приготовления.

**Как нельзя восполнять недостаток йода.** Существует распространенный совет по восполнению дефицита йода: ежедневно пить молоко, в которое добавлено несколько капель йода, предназначенного для дезинфекции. Так поступать категорически запрещается: в каждой капле содержится 6000 мкг йода, что в 30 раз превышает суточную потребность человека в нём. Такая доза, напротив, может оказать вред и заблокировать щитовидную железу.