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.