



Эксперты напоминают тюменцам, как преодолеть дефицит микроэлементов

У большей части населения России наблюдается дефицит тех или иных микроэлементов и витаминов. Так, например, в Тюменской области выявлен природный дефицит йода и железа. [МЕДИНФО 72](#), разобравшись в этом вопросе, предлагает тюменцам несколько несложных советов по правильному и сбалансированному питанию.

Сбалансированное питание – важная часть нашей жизни. Все мы с детства знаем, что питаться необходимо так, чтобы организму хватало всех микроэлементов и витаминов (микронутриентов). Но территориальное расположение города, в котором мы живем, может существенно сказываться на здоровье. В нашей области наблюдается дефицит йода, поэтому жителям Тюмени следует обращать на это особое внимание.

Недостаточное количество йода в организме ведет к таким последствиям, как: снижение иммунитета, нарушение синтеза гормонов щитовидной железы, нарушение развития центральной нервной системы, отставание детей в физическом и психическом развитии, увеличение врожденных пороков развития.

Йод, как и другие микроэлементы, поступает в организм человека главным образом с пищевыми продуктами и частично с водой, а также продуктами растительного происхождения. Поскольку почва Тюменской области не обогащена йодом, горожанам стоит как можно чаще употреблять морские продукты. В них содержится достаточное количество йода.

Еще один вариант профилактики дефицита йода – йодированная соль. Во время приготовления блюд используйте ее, причем желательно добавлять соль в уже готовое блюдо.

Обогащение хлеба йодом, железом, витаминами группы В из муки высшего и 1 сорта, позволяет обеспечить 30-50% суточной потребности детей и подростков в этих микронутриентах при употреблении 200-250 г. хлеба.

Разнообразие в питании – это не только вкусно, но еще и полезно. Употребляйте в пищу как можно больше обогащенных и полезных продуктов и не забывайте о йоде. Его в вашем организме должно быть достаточно для того, чтобы вы могли гармонично жить и стремиться к своим целям.