

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

по профилактике йододефицитных заболеваний

«СОЛЬ + ЙОД: IQ СБЕРЕЖЕТ»

По расчетам каждый 5 взрослый и каждый 3 ребенок страдает йододефицитным заболеванием

Дефицит йода

Причина заболеваний щитовидной железы у:



65%



95%



Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода

Мифы о йодированной соли

Миф: при употреблении йодированной соли может развиваться аллергия на йод



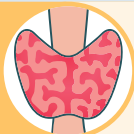
Правда: аллергии на йод не существует

Миф: при использовании в пищу йодированной соли развивается передозировка йода в организме



Правда: передозировка йода возможна только в случае употребления более 5 чайных ложек йодированной соли с горкой в день

Миф: йодированная соль противопоказана людям с заболеваниями щитовидной железы



Правда: суточная норма потребления соли, рекомендованная ВОЗ (5 г соли в день), включает примерно 100–150 мкг йода – это физиологическая норма для всех

Миф: йод «улетучивается» во время хранения соли и при приготовлении пищи, т.к. он не стабилен



Правда: йодид калия – стабильное соединение, при хранении йод практически не улетучивается

>113 стран мира решили проблему йододефицита благодаря всеобщему йодированию соли

Ежедневная потребность в йоде составляет в среднем 150-200 мкг

Последствия дефицита йода



у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



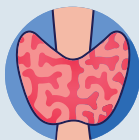
у детей и подростков:

нарушение умственного и физического развития



у новорожденных:

множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.



во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции

Миф: морская соль в разы полезнее, чем йодированная



Правда: в процессе выпаривания, очистки и сушки морской соли йод практически полностью вымывается

Миф: йодированная соль не пригодна для консервирования продуктов



Правда: сравнительные эксперименты показали, что вкус и качество консервированных продуктов не изменяются в зависимости от содержания йодида калия в соли

Миф: компенсировать йодный дефицит можно, употребляя ежедневно свежую морскую рыбу и морепродукты



Правда: можно, употребляя, например, две устрицы в день. Йодированная соль – лучшая альтернатива дорогостоящей рыбе и морепродуктам

Миф: йодированная соль отличается по вкусу и запаху от поваренной



Правда: йодированная соль не отличается по вкусовым свойствам от поваренной