

Информация для родителей (законных представителей)

« Йод»

Йод является структурным элементом гормонов щитовидной железы и для того, чтобы эти гормоны секретировались в полном объеме, в организм должно поступать достаточное количество этого важного микроэлемента с пищей. Для подростков и молодых людей она составляет 150 мг, для пожилых - 100 мг.

Причиной йодной недостаточности является низкое поступление йода с пищей. Обычно это связано с низким содержанием данного микроэлемента в почве или торможением его усвояемости растениями.

При недостатке йода развиваются йододефицитные заболевания, которые объединяют в себе заболевания щитовидной железы.

Массовая профилактика заключается в обогащении йодом продуктов общего потребления, например, воды, хлеба или соли. Чаще всего используется соль, благодаря своим особенностям: ее едят практически все, продукт дешевый и доступный, потребляется в малых количествах.

Однако, массовая профилактика не всегда достаточна, например, при повышенных потребностях этого микроэлемента ввиду возрастных особенностей. В таких случаях используется групповая и индивидуальная профилактика.