

Что кушать для профилактики йододефицита?

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 9.01.2023

г. Москва

Дата мероприятия / события: 9.01.2023

По статистике у 35% россиян сильный дефицит йода, у 45% - умеренный дефицит. Йод - это единственный микроэлемент, который участвует в синтезе гормонов и является их составной частью. О пользе йода и симптомах йододефицита рассказал к.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

По статистике у 35% россиян сильный дефицит йода, у 45% - умеренный дефицит. Йод - это единственный микроэлемент, который участвует в синтезе гормонов и является их составной частью. О пользе йода и симптомах йододефицита рассказал к.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

“Недостаток йода наблюдается на абсолютно всей территории России, в то время как йододефицит значительно снижает умственные способности и физическую выносливость, негативно отражается на состоянии кожи и волос, сердечно-сосудистой и пищеварительной системах”, – комментирует доктор Кутушов.

Основные признаки йододефицита:

- слабость и повышенная утомляемость
- апатичность, вялость
- сонливость, даже после достаточного сна
- снижение памяти и внимания
- частые головные боли и головокружение
- снижение артериального давления и частоты сердцебиения
- нарушения пищеварения (например, склонность к запорам)
- ослабление иммунитета

Продукты с высоким содержанием йода – прежде всего это рыба: камбала, морской окунь, лосось, треска, хек, минтай, а также креветки, кальмары и морская капуста. Высокое содержание йода в печени трески.

Фрукты, богатые йодом: яблоки, фейхоа, хурма, виноград и сливы.

Из овощей наиболее богаты: морковь, капуста разных видов, буряк и картофель.

Некоторые крупы также могут быть источниками йода: пшенная, греча и ячневая.

“Практически любая соль обогащена йодидом или йодадом калия. Поэтому применение в рационе солёных продуктов - профилактика йододефицита в том числе”, – рекомендует Михаил Владимирович.

Постоянная ссылка на материал: <http://www.smi2go.ru/publications/149082/>