

## 20 ОКТОМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ЙОДЕФИЦИТНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ



### Пълноценното развитие и растежът на човешкия организъм изискват да се приема ежедневно определено количество йод!

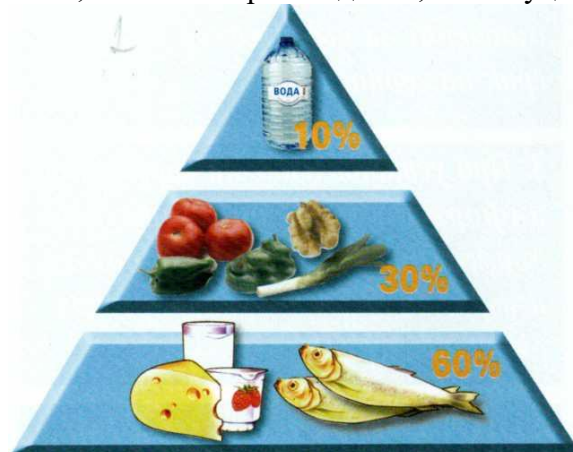
**Йодът** е микроелемент от жизнена важност за човека. Той е основна съставна част на хормоните на щитовидната жлеза, които регулират обмяната на веществата и функциите на всички органи. Тяхната роля е решаваща за развитието и растежа на децата. Най-чувствителна на въздействието им в детска възраст е централната нервна система. **Дневните нужди** от йод възлизат на 150 µg за възрастните, 200÷250 µg за бременните и кърмещи жени и 100-120 µg за децата до 12 годишна възраст.

Дневният прием на йод под 100 µg води до сериозни нарушения в организма, известни като йоддефицитни заболявания.

#### Към тях се отнасят:

- ✚ Ендемичната гуша и усложненията и;
- ✚ Хипотиреозата /намалена функция на щитовидната жлеза/;
- ✚ Изоставане в нервно-психическото развитие, проявяващо се с различна по степен умствена изостаналост, от които най-тежката е кретенизмът;
- ✚ Нисък ръст и изоставане във физическото развитие и половото съзряване;
- ✚ Двигателни, говорни или слухови дефекти;
- ✚ Разстройства в репродукцията – аборти, мъртвораждаемост, стерилитет и др.

**Основен източник** на йод е храната. С най-голямо съдържание на йод са рибата, морските продукти, орехите, млечните произведения, зеленчуците и плодовете.



За кърмачетата основен източник на йод е майчината кърма и кравето мляко, плодвите и зеленчукови сокове. Консумацията на животински и растителни продукти от райони, чиито почви и води са бедни на йод /планински, полупланински или такива с ерозия на почвата/ води до заболявания, които имат ендемичен характер. Това изисква допълнителен прием на йод.

**Универсално средство** за профилактика на йоддефицитните заболявания е използването на йодирана сол в семейството, в заведенията за обществено хранене и производствата на хранителни продукти. Йодираната сол е най-подходяща за допълнителен прием на йод. **Физиологичният дневен прием на готварска сол е 5 g** Приемът на по-голямо количество е вредно за здравето, особено за възрастни, хронично болни и деца.



Важно е да се знае, че:

- ✚ Само ежедневната употреба на йодирана сол предпазва човешкия организъм от заболявания, свързани с йодния дефицит;
- ✚ Йодираната сол трябва да се съхранява в сухи, добре затворени съдове;
- ✚ Йодираната сол се прибавя към ястията след снемане от огъня, тъй като високата температура води до разпадане на йода;
- ✚ Ежедневна употреба на йодирана сол премахва необходимостта от използване на скъпо струващи добавки и лекарства, съдържащи йод.
- ✚ В Република България се провежда постоянен мониторинг на солта за хранителни цели. Приблизително 1/2 от територията на нашата страна е с йоден дефицит.

От 1994г. йодната профилактика е задължителна за населението на цялата територия на страната. Тя се осъществява със сол, йодирана с калиев йодат, който е стабилен и не се разлага от слънчевата светлина. Йодирането на солта е в количество 28-55 mg калиев йодат на 1 kg сол. Това количество е достатъчно и гарантира необходимия дневен прием на йод за компенсиране на йодният дефицит.

#### **ПОМНЕТЕ:**

- 1. Не използвайте НЕЙодирана сол!**
- 2. Не купувайте йодирана сол с нарушена оригинална опаковка, без обозначения за съдържание на йод и срок на годност!**

**Употребата на йодирана сол е гаранция за Вашето здраве и интелектуални способности!**