

Значение йода в жизни человека

«Если хотите уничтожить нацию, уберите йод из её пищевого рациона»

Гай Абрахам,
профессор университета США

Нормы потребления йода по ВОЗ

Возрастная группа	Потребность в йоде, мкг/сутки
Дети младшего возраста (от 0 до 6 лет)	90 мкг
Дети школьного возраста (от 6 до 12 лет)	120 мкг
Взрослые (от 12 лет и старше)	150 мкг
Беременные и кормящие женщины	200 мкг

Йод – активный участник окислительных процессов, которые напрямую влияют на стимулирование мозговой деятельности. Большая часть йода в организме человека сосредоточена в щитовидной железе и плазме.

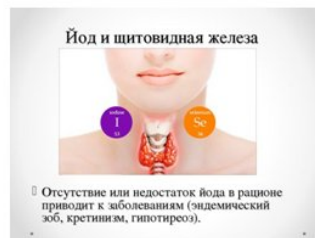
Йод имеет свойство повышать эластичность стенок сосудов, способствует правильному росту, повышает работоспособность, влияет на состояние кожи, волос и ногтей.

Входит в состав гормонов щитовидной железы: тироксина и трийодтиронина



Признаки йодной недостаточности

- Хроническая усталость;
- Снижение иммунитета;
- Гипотония, увеличение веса;
- Ухудшение памяти, снижение умственной работоспособности, рассеянность;
- Плохое настроение и депрессия;
- Выпадение волос, сухость кожи;
- Отеки конечностей, мешки под глазами;



Недостаток йода в организме можно определить с помощью нанесения йодной сетки, анализа волос и ногтей



Йод относится к микроэлементам, которые не обладают способностью синтезироваться в организме, поэтому его запас должен постоянно пополняться за счет поступления извне с пищевыми продуктами и водой, в которых он находится в виде солей-йодидов. Ученые отмечают, что йод лучше усваивается в присутствии Se, Fe, витаминов С и Е.

В литературе отмечается, что предпосевная обработка семян раствором йодида калия в концентрации 0,05-0,1% оказывает благоприятное воздействие как на сами растения, так и на увеличение содержания йода в овощных культурах. Удобрения, содержащие йод, значительно увеличивают концентрацию йода в растениях. Например, использование йодистого калия в смеси с карбоаммофоской, а также карбоаммофоски, промышленным способом обогащенной йодистым калием (KI – 300 г/га), приводит к увеличению содержания йода в 3-6 раз.