



НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЙОДА СОДЕРЖИТСЯ В МОРСКОЙ ВОДЕ, А ТАКЖЕ В ГЛУБОКИХ СЛОЯХ ПОЧВЫ. И, НАОБОРОТ, БЕДНЫ ЙОДОМ ПОЧВЫ В ГОРНЫХ МЕСТНОСТЯХ, КОТОРЫЕ ПОДВЕРГАЛИСЬ ЧАСТОМУ ВЫПАДЕНИЮ ДОЖДЕЙ СО СТОКОМ ВОДЫ В РЕКИ; ПОЧВЫ СО СТАРЫМ ПОВЕРХНОСТНЫМ СЛОЕМ И ПОДВЕРЖЕННЫЕ В ПРОШЛОМ РАЗЛИЧНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ (ЭРОЗИИ)

ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФИЦИТА АКТУАЛЬНА ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ НАШЕЙ СТРАНЫ, И ОСОБЕННО: В ЗАБАЙКАЛЬЕ, В КУЗБАССЕ, НА АЛТАЕ, В РЕСПУБЛИКЕ ТЫВА, НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ, В БАШКОРТОСТАНЕ, В ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ, В УДМУРТИИ, В ПЕРМСКОМ КРАЕ

ДЕФИЦИТ ЙОДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКАМИ НЕДОСТАТКА СООТВЕТСТВУЮЩИХ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, КОТОРЫЕ КОНТРОЛИРУЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН, РОСТ И СОЗРЕВАНИЕ ТКАНЕЙ, УЧАСТВУЮТ В РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПЕЧЕНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА ЧЕЛОВЕКА

ЙОДОДЕФИЦИТ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТА, ПРИВОДИТ К СИЛЬНОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ, НЕСПОСОБНОСТИ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, УХУДШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ ЙОДСОДЕРЖАЩИМИ ДОБАВКАМИ (СМ.ЭТИКЕТКУ):

	ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ		МОРСКАЯ РЫБА (ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ, ПИКША, ЛОСОСЬ, КАМБАЛА, ТРЕСКА)
	ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		МОРЕПРОДУКТЫ (КРЕВЕТКИ)
	МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		ШПИНАТ
	БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА И СОКИ		ФАСОЛЬ
	ПЕЧЕНЬ		ЯЙЦО КУРИНОЕ
			СЛИВКИ
			СОЯ
			РЕДИС

### ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ, МКГ

			
ДЕТИ 60-120	ПОДРОСТКИ 130-150	ВЗРОСЛЫЕ 150	БЕРЕМЕННЫЕ, КОРМЯЩИЕ 220-290



## ДЕФИЦИТ ЙОДА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

