

ЙОД

ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО!

ДО 90%
ЧЕЛОВЕК
ПОЛУЧАЕТ
С ПИЩЕЙ



МОРПРОДУКТЫ

МОРСКАЯ КАПУСТА, РЫБА,
КАЛЬМАРЫ, МИДИИ, КРАБЫ

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

ПРОФИЛАКТИКА
ЗАБОЛЕВАНИЙ

КЛАССИЧЕСКИЕ КРУПЫ

ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕННАЯ,
ЯЧНЕВАЯ

ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА
100-150 МКГ

ФРУКТЫ

ХУРМА, ЯБЛОКИ,
ВИНОГРАД, СЛИВЫ

СВЕЖИЕ ОВОЩИ

МОРКОВЬ, СВЕКЛА, САЛАТ,
КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

СЫР, ТВОРОГ,
МОЛОКО

БЕРЕМЕННЫЕ И КОРМЯЩИЕ
200-220 МКГ

ДЕФИЦИТ ЙОДА

ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНЫ
ПРИ НОРМАЛЬНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ЙОДА

ПРИЧИНОЙ 65% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ У ВЗРОСЛЫХ И 95% У ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ
НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ЙОДА С ПИТАНИЕМ

ЧЕМ МЕНЬШЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ,
ТЕМ ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ



У БЕРЕМЕННЫХ:
выкидыши, врожденные
аномалии плода, смерть
плода



У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:
нарушение умственного
и физического развития



У НОВОРОЖДЕННЫХ:
множественные пороки
развития в т.ч. умственная
отсталость, глухонмота,
косоглазие и др.



ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ:
увеличение щитовидной
железы и нарушение
ее функции

