

Профилактика йододефицита .

Йод – жизненно важный микроэлемент.

Без **йода** невозможна нормальная работа щитовидной железы, гормоны которой выполняют множество жизненно важных функций . Они отвечают за обмен белков , жиров , углеводов и энергии в организме. Эти гормоны регулируют деятельность головного мозга, нервной и сердечно-сосудистой систем, половых и молочных желёз, определяют рост и развитие ребёнка.

Особенно опасна нехватка **йода** для детей, подростков, беременных и кормящих женщин.

Профилактические мероприятия :

- употребление продуктов питания , обогащённых йодом (йодированные соль, хлеб, молочные продукты, яйцо, морская капуста и т. д.);
- витамины с йодом;

Суточная потребность в йоде:

дети до 3- лет – 75 мкг;

дети от 3-х до 5 лет – 50 мкг;

дети от 5 лет до 11 лет – 150 мкг;

дети старше 11 лет и взрослые – 200 мкг;

Будьте здоровы !