

## ДЕФИЦИТ

*Знаете ли Вы, чего не хватает Вам и Вашему ребенку, чем это грозит и как от этого избавиться?*

Так уж сложилось, и это не зависит от нас, что каждый день мы недополучаем с пищей йода.

Казалось бы, такое знакомое с детства, с поцарапанных коленок, вещество. Ну и что, что его мало, тем более что его необходимое в сутки количество измеряется всего лишь миллионными долями грамма, а за всю жизнь нам надо съесть его всего лишь одну чайную ложку?

На самом же деле недостаток йода может привести ни много ни мало к целому ряду заболеваний, называемых йододефицитными. По определению Всемирной организации здравоохранения, йододефицитные заболевания являются наиболее распространенными неинфекционными заболеваниями на Земле. Местность, где йода не хватает в почве, в воде, а значит, и в пище, называют эндемичной по дефициту йода. В такой местности на нашей планете проживают 1.5 миллиарда человек и почти все жители -России

Дефицит йода часто не имеет внешне выраженного характера, что обозначают понятием «скрытый голод». В этом случае он может проявляться вялостью, слабостью, утомляемостью, плохим настроением, сниженным аппетитом. У детей это выражается в плохой успеваемости в школе, в потере интереса к познавательным играм. Все эти явления легко объясняются словами "такой характер", "сегодня не в настроении", "лентяй" и др. А на самом деле просто не хватает йода, который необходим для того, чтобы нормально работал маленький, но очень важный орган в нашем организме - щитовидная железа.

Щитовидная железа расположена на передней поверхности шеи, состоит из двух половинок, соединенных тонким перешейком. В норме размер каждой половинки, называемой долей, равен величине крайней (дистальной) фаланги большого пальца руки. У ребенка, соответственно, она маленькая, у взрослого - больше. Щитовидная железа вырабатывает активные вещества - гормоны, необходимые для того, чтобы человек рос, развивался и физически и умственно, был энергичным, эмоциональным и т. п. Этот орган есть у плода уже на второй неделе развития, а на третьем месяце он уже полностью работает, до этого момента его функцию восполняет щитовидная железа будущей матери.

А для того чтобы щитовидная железа вырабатывала свои важные гормоны, человеку необходим йод, так как он является их частью. И если не хватает йода, то не хватает и гормонов, а значит, возникает болезнь. Сначала, правда, организм пытается справиться с проблемой сам. Щитовидная железа пытается работать больше и больше, а для этого увеличивается в размере - возникает зоб. Но и это не может помочь, и тогда начинаются проблемы. Если это происходит во время беременности или в грудном раннем возрасте, то у ребенка возникает серьезное отставание в умственном, психическом и физическом развитии. У взрослых и у детей старшего возраста развиваются зоб и симптоматика, о которой мы уже говорили.

## Для чего нам нужен йод?

53-й элемент периодической системы Д.И.Менделеева- йод -активно участвует в обмене веществ, регулирует работу внутренних органов. Если в организм не поступает достаточное количество йода, то щитовидная железа не может выработать нужное количество гормонов.

Щитовидная железа вырабатывает два гормона, которые регулируют в нашем организме рост и развитие, обмен веществ и теплообразование. Без этих гормонов невозможна нормаль и л жизнедеятельность организма. Для обеспечения, физического и умственного развития ребенка очень важно наличие в организме достаточного количества гормонов щитовидной железы.

Йод - является составной частью гормонов щитовидной железы. Его недостаточное поступление в организм приводит к снижению синтеза гормонов и развитию заболеваний, обусловленных дефицитом йода.

В России около 100 млн. человек проживает на территории с дефицитом природного йода.

Основная причина заключается в том, что с пищей и водой человек не получает достаточного количества йода. Лидером по содержанию йода в природе являются морские водоросли, морская рыба и морепродукты. Много йода в рыбьем жире. В мясе, молоке, яйцах йода мало, в овощах, фруктах, зелени - йод практически отсутствует.

Наиболее распространенным и очевидным последствием йододефицита является увеличение щитовидной железы (зоб). Если зоб будет, бесконтрольно расти, то это может привести к появлению узлов.

Недостаточность йода влияет на репродуктивную функцию женщин, что может привести к не вынашиванию беременности или рождению мертвого плода.

У новорожденных дефицит йода приводят к нарушению развития центральной нервной системы и формированию умственной отсталости. От дефицита йода страдает не только мозг ребенка, но и его слух, зрительная память и речь. Дети, испытывающие йододефицит, отстают в умственном и физическом развитии. Им трудно освоить новые знания и навыки.

Легкий дефицит тиреоидных гормонов, не вызывая серьезных ментальных нарушений, мешает реализации генетически обусловленных интеллектуальных возможностей ребенка.

В масштабах страны снижение умственных способностей подрастающего поколения - это угроза ее национальной безопасности,

Йодный дефицит для нынешних и будущих поколений России можно предотвратить путем всеобщего йодирования поваренной соли.

Соль - это продукт, которым пользуются ежедневно, используют все слои населения, употребляется в малых количествах, передозировка содержащегося в ней йода невозможна.

Взрослому человеку в сутки рекомендовано потреблять до 6,0г соли. При этом надо помнить, что как минимум половина этой соли

потребляется в скрытом виде (хлеб, колбаса, консервы и т.д.). Для присаливания остается всего 2-3 г — меньше  $\frac{1}{2}$  чайной ложки, но даже этого количества будет достаточно, чтобы нормализовать потребность йода.

Однако, в определенные периоды жизни (детство, подростковый период, беременность, кормление грудью) потребность в микроэлементах возрастает, организм нуждается в регулярном дополнительном приеме физиологических доз йода:

- Для детей- 100 мкг
- Для подростков – 200 мкг
- Для беременных и кормящих – 200 мкг.

Если вы заметили, что Ваш ребенок стал уставать, у него ухудшилась память, он стал хуже учиться, возможно, это связано с дефицитом йода в организме.

**Достаточное потребление йода - обязательное условие здоровья!**