**Чем полезна йодированная соль?**

Человеку для поддержания здоровья необходимо употреблять полезную и разнообразную пищу. Именно с ней мы получаем минеральные вещества, среди которых одно из важнейших мест занимает йод.

Йод относится к микроэлементам, которые не синтезируются в организме, а поступают из окружающей среды с пищей и водой. Йод необходим каждому человеку ежедневно на протяжении всей жизни.

Биологическая роль йода заключается в обеспечении нормального состояния функционирования щитовидной железы, продуцирующей жизненно необходимые гормоны. Недостаток йода снижает количество вырабатываемых гормонов, что приводит к развитию заболеваний щитовидной железы, нарушению деятельности различных систем организма человека (нервной, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечного тракта и др.).

В обычных продуктах питания йода немного: с нашим обычным рационом мы получаем только половину этого необходимого организму микроэлемента. Поэтому, очень важным является проведение индивидуальной йодопрофилактики, которая заключается в употреблении продуктов с повышенным содержанием йода: морепродукты и морскую рыбу, а также морскую капусту (ламинарию), кальмаров, грецкие и кедровые орехи, также гречка, овес, свекла, морковь, хурма, шпинат и черноплодной рябины. Однако, большинство людей не употребляют ежедневно в пищу данные продукты.

Практически каждый человек потребляет 5-6 г соли в день, поэтому использование обогащенной йодом соли — наиболее простой и доступный метод профилактики йододефицитных состояний. Он гарантирует каждому человеку ежедневное равномерное восполнение йода с пищей.

Йодированная соль — это часть здорового питания. Йодная добавка не изменяет вкус, цвет и запах соли. Для профилактики йододефицитных состояний достаточно того же количества йодированной соли, что и обычной. Современные технологии йодирования соли гарантируют невозможность передозировать йод и тем самым вызвать какие-либо осложнения

**Питайтесь правильно, обогатив свой рацион не только йодом, но и другими необходимыми нашему организму микроэлементами.**