**О пользе йодированной соли**

**Соль пищевая йодированная** – это соль для кухонного использования, обогащенная строго регулируемым количеством иод-содержащих солей. Чем йодируют соль? Известно точно, что согласно ГОСТу соль йодированная может содержать в своем составе только иодат калия, хотя многие изготовители применяют для обработки соли иодит калия, химическое соединение с абсолютно другими качествами и свойствами.

Соль можно считать единственным съедобным минералом, применяемым человеком в кулинарных целях еще с давних времен. Еще первобытные предки человека разумного заметили, с каким удовольствием слизывают выступающие из воды белые островки различные животные, и применили опыт животного мира к собственному образу питания. И с тех пор соль стала постоянным спутником нашего общества. Ее использовали и в качестве приправы, и в качестве разменной монеты, и даже как волшебное и мистическое вещество, обладающее различными потусторонними качествами.

**Полезные свойства**

Полезные свойства йодированной соли заключаются в ее уникальном химическом составе. Именно поэтому с самого начала возникновения этого продукта он стал считаться мало того что безопасным, так еще и крайне полезным для человека.

Йод – это микроэлемент, который необходим человеку еще до рождения. При длительном проживании в условиях йодного дефицита возникают выраженные изменения в организме женщин – недостаток йода может стать причиной выкидышей, осложнения течения беременности и родов, развития врожденных пороков у плода. 90% развития мозга ребенка приходится на периоды с 1 месяца внутриутробного развития до 3-х лет жизни. Недостаток йода у детей может привести к отставанию в росте и умственном развитии. Даже «легкий» дефицит йода оказывает отрицательное влияние на интеллектуальное развитие ребенка. Исследования, проведенные в разных частях света, убедительно доказали, что даже при относительно небольшом дефиците потребления йода, когда распространенность эндемического зоба у школьников не превышает 10%, показатели интеллекта всего населения, выраженные в единицах IQ, оказываются сниженными в среднем на 10% . Это означает, что целые поколения детей, родившихся в условиях йодного дефицита, не смогут в полной мере ни освоить программы средней школы, ни получить современной профессии. Также йод является составной частью гормонов щитовидной железы. Его недостаточное поступление в организм приводит к снижению синтеза гормонов и развитию эндемического зоба, замедлению обмена веществ.

Кроме того, соль как продукт питания задерживает воду в организме, поставляя тем самым различные питательные вещества сквозь оболочку наших клеток. Эта пищевая добавка успокаивает нервную систему, уничтожает вредные микроорганизмы в пищеварительном тракте и является основным компонентом для выработки соляной кислоты.

**Зачем это нужно?**

Йодирование соли — самый простой, безопасный и дешевый способ массовой профилактики йододефицита. С одной стороны, этот продукт едят все. С другой – его невозможно съесть много. Рекомендованных Всемирной организацией здравоохранения 5 граммов соли в сутки достаточно, если она йодированная, чтобы обеспечить организм суточной нормой йода, для передозировки же нужно минимум в 10 раз больше.

**Почему мало йода — плохо?**

В зависимости от тяжести недостаток йода может приводить как к серьезным заболеваниям, так и к нарушениям когнитивной функции. В первом случае речь идет о возникновении зоба – увеличении щитовидной железы. Гипотиреоз, который при этом развивается, влияет на весь организм и может вызывать самые разные проблемы – усталость, увеличение массы тела, сухость кожи, отеки, сердечно-сосудистые нарушения, мышечную слабость, снижение потенции, нарушения менструального цикла, психозы и многое другое вплоть до гипотиреоидной комы, летальность которой превышает 50 процентов.

**Всем ли можно есть йодированную соль?**

Есть группа людей, которым прием дополнительного йода противопоказан — например, страдающие тиреотоксикозом, аутоиммунным тиреоидитом с гиперфункцией, онкологическими заболеваниями щитовидной железы и др., принимающие некоторые лекарства. Есть индивидуальная непереносимость йода, хотя встречается она очень редко и связана, как правило, не с употреблением продуктов или препаратов, содержащих этот элемент, а с местным применением. Никакого отношения к аллергии, кстати, это явление не имеет — йод аллергические реакции не вызывает. Если же говорить о йодированной соли, доза йода там настолько мала, что вряд ли может вызвать какие-либо нежелательные, а тем более опасные последствия. То же самое можно сказать о риске передозировки при одновременном приеме, например, йодсодержащих препаратов и йодированной соли – она практически невозможна.

**Почему нельзя обойтись морепродуктами?**

Решить проблему недостатка йода, увеличив в рационе питания количество рыбы, морепродуктов или морской капусты – идея понятная, но реализовать ее на практике непросто. Хотя бы потому, что в нашей стране эти продукты нигде не являются основой рациона — из-за традиций, сложностей с их доступностью, в конце концов стоимостью такой продуктовой корзины. В число регионов с дефицитом йода входят даже те территории страны, где ситуация с рыбой обстоит лучше, чем в других, – например, дальневосточные. Более того, в список стран, где наблюдается дефицит природного йода, входят и государства Юго-Восточной Азии, где рыба и морепродукты – часть кулинарной традиции.

Даже в ситуации, когда богатые йодом продукты доступны, не факт, что их получают те группы населения, которым это особенно необходимо — дети и беременные женщины. Например, региональная статистика показывает, что в отдельных областях употребление рыбы и морепродуктов за последние 10 лет заметно выросло и где-то даже превышает норму, а процент уязвимого к йододефициту населения, которое ест их каждый день, крайне низок. В таком случае о профилактике речь не идет, и встает вопрос о необходимости дополнительного йодирования таких продуктов, которые гарантированно используются всеми и ежедневно. И тут идеальный вариант — соль.

Кстати, морская соль хоть и содержит йод, для компенсации йододефицита не годится. После всех необходимых технологических операций его концентрация составляет всего 1 мг/кг. Если же говорить о йодированной соли, речь идет о 40 мг йода на 1 кг продукта. Морскую соль, к слову, тоже йодируют дополнительно — такую вполне можно использовать для профилактики.

**Можно ли с такой солью готовить?**

Готовить с йодированной солью можно — при правильном использовании она не меняет вкус продуктов. Однако она теряет йод в процессе приготовления пищи, а также если долго держать ее на свету в открытой посуде, неправильно или длительное время хранить. До 1998 года соль обогащали с помощью нестабильного йодида калия – это приводило к большим потерям йода (и, кстати, породило множество мифов о йодированной соли). Сейчас для этого используется стабильный йодат калия, который лучше сохраняется в обычных бытовых условиях и в процессе приготовления пищи. Это показали, например, исследования хлеба, в промышленном изготовлении которого йодат калия применяют уже несколько десятилетий – для улучшения качеств продукта и увеличения срока хранения.

Однако дома лучше все-таки добавлять йодированную соль уже в готовые блюда – либо перед подачей, насколько это возможно, либо использовать для досаливания. И хранить ее правильно, то есть не в открытой солонке, а в закрытой посуде подальше от источников тепла.