**Польза йодированной соли для здоровья**

[](https://www.gomelgcge.by/wp-content/uploads/2022/09/%D0%B9%D0%BE%D0%B4.jpg)

Йодированная соль необходима для вашего здоровья, но ее следует употреблять в умеренных количествах. Йод — это микроэлемент, распространенный в молочных продуктах, морепродуктах, зерновых и яйцах. Люди комбинируют йод с поваренной солью, чтобы уменьшить дефицит йода.

Есть много других преимуществ для здоровья от использования йодированной соли в вашем рационе:

1) Повышает функцию щитовидной железы.

А) Щитовидная железа использует йод для увеличения выработки гормонов щитовидной железы, таких как трийодтиронин и тироксин. Эти гормоны жизненно важны для вашего здоровья, поскольку они регулируют кровяное давление, температуру тела и частоту сердечных сокращений. Правильное развитие костей и мозга во время беременности и младенчества также зависит от этих гормонов щитовидной железы. Недостаток йода в вашем рационе также может вызвать увеличение щитовидной железы. Это состояние называется зобом.

Б) Держит вес под контролем. Ваш метаболизм напрямую зависит от здоровья щитовидной железы. Если у вас очень высокий метаболизм, вы можете не набрать нездоровый вес. Медленный метаболизм позволяет организму накапливать больше жира, что приводит к набору веса. Поскольку для выполнения своих функций щитовидная железа зависит от здоровой дозы йода, ваш метаболизм также зависит от уровня йода.

В) Поддерживает здоровую беременность. Йодированная соль не только способствует развитию костей и мозга, но также может помочь в борьбе с кретинизмом, который влияет как на умственное, так и на физическое развитие будущего ребенка. После рождения кретинизм может привести к потере речи и слуха, а также повлиять на движения тела ребенка. Сбалансированный уровень йода у беременных женщин также может помочь предотвратить выкидыши и гипотиреоз. Гипотиреоз возникает, когда организм не может вырабатывать достаточное количество гормонов щитовидной железы. Любые проблемы со щитовидной железой могут начаться или усугубиться во время беременности, и их часто можно устранить, повысив уровень йода.

Г) Выводит токсины и предотвращает появление бактерий. Йодированная соль оказывает противодействие вредным металлам, таким как ртуть и свинец. Он отталкивает эти токсины и восстанавливает правильный уровень pH в организме. Йодированная соль также помогает предотвратить размножение вредных бактерий в кишечнике. Исследования показывают, что вредные бактерии могут вызывать усталость, запоры и головные боли.

Д) Способствует здоровью сердца и сохраняет водный баланс . Йодированная соль помогает вырабатывать гормоны, регулирующие частоту сердечных сокращений и кровяное давление. Это также помогает сжигать лишние жировые отложения, которые могут привести к сердечным заболеваниям. Соль способствует здоровому уровню гидратации и создает баланс электролитов. Этот баланс имеет решающее значение для правильного функционирования клеток, мышц, тканей и органов. Для функционирования всех компонентов организма требуется вода, а соль помогает поддерживать правильный уровень воды. Обезвоживание делает вас более склонным к головокружению, усталости и мышечным судорогам.

**Риски для здоровья, связанные с дефицитом йодированной соли:**

1. Недостаточное количество йода может привести к серьезным заболеваниям, включая:
2. Нарушение развития плода и ребенка.
3. Трудности в обучении в детстве
4. Фиброзно-кистозная болезнь молочной железы
5. Радиационно-индуцированный рак горла
6. Выпадение волос
7. Усталость
8. Зоб
9. Увеличение веса
10. Повышенная чувствительность к холоду
11. Сухая кожа

**Сколько йода вам нужно?**

Количество йода, которое вам следует потреблять в день, зависит от вашего возраста. Если вы женщина, то беременность и кормление грудью также играют решающую роль.

**Вот рекомендуемое количество йода, которое следует принимать в день:**

1. От рождения до шести месяцев: 110 микрограмм.
2. Младенцы от 7 до 12 месяцев: 130 микрограммов.
3. Дети от 1 до 8 лет: 90 микрограмм.
4. От 9 до 13 лет: 120 микрограммов.
5. Подростки от 14 до 18 лет: 150 микрограммов.
6. Взрослые: 150 микрограмм.
7. Беременные женщины: 220 микрограмм.
8. Кормящие женщины: 290 микрограмм.

**Не употребляйте соль в больших количествах, так как она может представлять опасность для вашего здоровья!**