Все о йодированной соли

16.01.2025г.

*ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ОТ ОБЫЧНОЙ?*

Только тем, что в ней содержится йод. Обычная пищевая соль – это чистый хлорид натрия. По вкусу соль с добавлением йода почти ничем не отличается от поваренной. На вид, как правило, мельче и более сыпучая. Некоторые утверждают, что она менее «солкая» и хуже чувствуется в продуктах, но в действительности это просто индивидуальные ощущения. Единственное, чем существенно отличается йодированная соль от обычной – это условия хранения. Дело в том, что раньше для обогащения применялся иодид калия (KI). Однако из-за контакта с воздухом такой продукт быстро окислялся, а йод попросту улетучивался. Сейчас же для йодирования поваренной соли применяют более устойчивое соединение - иодат калия (КIOз). Он значительно медленнее теряет йод, поэтому не имеет срока годности и лучше хранится.

*РАЗРУШАЕТСЯ ЛИ ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ПРИ ВАРКЕ?*

Из-за летучести иодида калия родилось немало мифов о бесполезности йодированной соли. Действительно, у такой соли есть срок годности, её лучше хранить закрытой в темном и сухом месте при комнатной температуре.

В этом случае йод улетучивается гораздо медленнее.  
Второй популярный миф гласит, что йод полностью улетучивается при готовке, поэтому йодированная соль по сути бесполезна. Единственное, где она может сработать - это в салатах. В действительности же что иодид, что иодат калия начинают испаряться при очень высоких температурах. Первый начинает кипеть при 1330 C°, второй – при 550 C°. Вряд ли в вашей кастрюле бывает так жарко. В процессе готовки, конечно, некоторое количество соли будет вступать в реакцию окисления, но это от силы 1–2%. А вот крупная морская соль, которая продается на прилавках, источником йода действительно быть не может - он из нее попросту испаряется при сушке.Йодированная соль безопасна для потребления Исследования показывают, что потребление йода выше рекомендуемого суточного значения, как правило, хорошо переносится. Верхний предел нормы йода для взрослого составляет 1100 мкг – это эквивалентно 6 чайным ложкам (24 грамма) йодированной соли. Однако чрезмерное потребление любой соли не рекомендуется. ВОЗ предлагает ограничивать её менее 5 граммами в день. Высокое потребление йода действительно может навредить щитовидной железе и спровоцировать гипертиреоз. Но гораздо чаще такие случаи связаны с бесконтрольным употреблением аптечных препаратов и биодобавок, а также большим количеством продуктов, богатых йодом. Проведено уже немало исследований, доказывающих, что особого вреда от йодированной соли нет. Побочных эффектов не наблюдалось даже при дозах, которые почти в семь раз превышают рекомендованную суточную норму.

*КАК ПРАВИЛЬНО УПОТРЕБЛЯТЬ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ?*

В действительности далеко не всем так уж необходима обогащенная йодом соль. Если вы придерживаетесь сбалансированного питания, регулярно едите морепродукты, то скорее всего и так не испытываете его дефицита. Кроме того, любые микроэлементы значительно лучше усваиваются именно из пищи, а не искусственных добавок. При переизбытке гормонов щитовидной железы дополнительные источники и вовсе противопоказаны. Правильно употреблять йодированную соль – это пользоваться ей при готовке привычной еды. Она прекрасно сохраняется и при варке супа, и при жарке/запекании, и в салатах. Однако важно понимать, что йод не усваивается сам по себе. Для этого необходимо, чтобы в вашем рационе было достаточно продуктов с селеном и железом. Держите на кухне запас из обычной поваренной и обогащенной соли – на случай, если вы ненавидите морскую капусту и не питаетесь ежедневно морской рыбой.

помощник врача-гигиениста Толстик А.П.