Польза йодированной соли

10.09.2024г.

На вопрос, чем полезна йодированная соль, нет однозначного ответа. Ее влияние зависит от пола, возраста и состояния организма.

**Для женщин** польза от умеренное потребление этой пищевой добавки состоит в избавления от ряда симптомов:

* хроническая усталость;
* недостаток сна;
* тонкие и хрупкие волосы;
* нарушение менструального цикла;
* беспричинное увеличение веса;
* сухая кожа с шелушениями;
* расслаивающиеся ногти.

Чтобы убрать указанные проявления женщине нужно употреблять йодированную соль по 2-3 грамма ежедневно. Она восполнит недостаток йодида, даст витамины и укрепит иммунитет. Большое значение йодид приобретает при беременности и грудном вскармливании. В процессе вынашивания плода дефицит йода проявляется в:

* нестабильном эмоциональном фоне;
* повышенной утомляемости
* приступах тахикардии (одышки);
* врожденных патологиях ребенка (немота, косоглазие, глухота, кретинизм и т.д.).

! Если диагностировать дефицит йода на ранней стадии беременности, то негативных последствий можно избежать. Для этого мать проходит курс йодизации. Применение добавки происходит под наблюдением лечащего врача.

**Мужское здоровье** также чувствительно к недостатку йода. Сигналами, которые предупреждают о нехватке этого элемента, служат:

* низкая стрессоустойчивость и раздражительность;
* эректильная дисфункция;
* снижение фертильности;
* образование залысин;
* желчнокаменная болезнь;
* затрудненная дефекация.

Вводить йодированную соль в рацион **для детского** **организма** разрешается с 1,5 лет. Потребность ребенка в йоде невелика. Важно четко соблюдать дозировку, чтобы не нанести вред. Польза йода для детей определяет состояние здоровья в будущем. В период развития организма **йододефицит** проявляется такими симптомами:

* задержка умственного развития;
* психоневрологические отклонения;
* дисфорическое состояние;
* плаксивость и нервозность;
* нехватка концентрации внимания;
* регулярные травмы (из-за слабых костей).

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.