

# ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

по профилактике йододефицитных заболеваний

# «СОЛЬ + ЙОД: IQ СБЕРЕЖЕТ»

По расчетам каждый 5 взрослый и каждый 3 ребенок страдает йододефицитным заболеванием

## Дефицит йода

Причина заболеваний щитовидной железы у:



65%



95%



Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода

## Мифы о йодированной соли

**Миф:** при употреблении йодированной соли может развиваться аллергия на йод



**Правда:** аллергии на йод не существует

**Миф:** при использовании в пищу йодированной соли развивается передозировка йода в организме



**Правда:** передозировка йода возможна только в случае употребления более 5 чайных ложек йодированной соли с горкой в день

**Миф:** йодированная соль противопоказана людям с заболеваниями щитовидной железы



**Правда:** суточная норма потребления соли, рекомендованная ВОЗ (5 г соли в день), включает примерно 100–150 мкг йода – это физиологическая норма для всех

**Миф:** йод «улетучивается» во время хранения соли и при приготовлении пищи, т.к. он не стабилен



**Правда:** йодид калия – стабильное соединение, при хранении йод практически не улетучивается

>113 стран мира решили проблему йододефицита благодаря всеобщему йодированию соли

# Ежедневная потребность в йоде составляет в среднем 150-200 мкг

## Последствия дефицита йода



### у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



### у детей и подростков:

нарушение умственного и физического развития



### у новорожденных:

множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.



### во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции

**Миф:** морская соль в разы полезнее, чем йодированная



**Правда:** в процессе выпаривания, очистки и сушки морской соли йод практически полностью вымывается

**Миф:** йодированная соль не пригодна для консервирования продуктов



**Правда:** сравнительные эксперименты показали, что вкус и качество консервированных продуктов не изменяются в зависимости от содержания йодида калия в соли

**Миф:** компенсировать йодный дефицит можно, употребляя ежедневно свежую морскую рыбу и морепродукты



**Правда:** можно, употребляя, например, две устрицы в день. Йодированная соль – лучшая альтернатива дорогостоящей рыбе и морепродуктам

**Миф:** йодированная соль дороже поваренной



**Правда:** разница в цене составляет около двух рублей (цена за упаковку).

**Миф:** йодированная соль отличается по вкусу и запаху от поваренной



**Правда:** йодированная соль не отличается по вкусовым свойствам от поваренной