**Поговорим о питании**

Вспомним обед «среднестатистического» человека. Скорее всего, это что-то приготовленное наспех из полуфабрикатов или лапша быстрого приготовления. В замороженных полуфабрикатах плохо сохраняются или практически отсутствуют витамины и биологически активные вещества. Конечно, этот недостаток можно восполнить, выпив 1-3 таблетки витаминов или БАДов, но гораздо приятнее съесть булочку со сметаной или молоком богатым не только белками. В настоящее время в продаже появились продукты, обогащенные витаминами, для людей стремящихся сохранить свое здоровье. Но, к сожалению, продавцы не всегда могут объяснить покупателю преимущества «здоровой» продукции.

**Потребность в йоде**

Потребление йода в России составляет 40-80 мкг в день на одного человека при рекомендуемой суточной норме 100-200 мкг, т. е. в 2-3 раза ниже наших физиологических потребностей. Йода организму человека необходимо немного – около 5 г в течение всей жизни, но только в физиологически доступной форме. Эту проблему долгое время пытались решить с помощью поваренной соли, обогащенной препаратами йода. Так появилась соль с йодидом калия – это неорганическая форма йода. Такой метод применяли примерно с 20-х годов прошлого века и особенно в 50-60-е годы, в частности, в Швейцарии. В России йодировали соль грубого помола, но, как показала практика, на этом фоне появилась опасность гиперфункции щитовидной железы. В пище должны находиться необходимые биологически активные вещества в приемлемой для человека форме. Потребность в йоде на 80-90% реализуется через потребление молока и молочных продуктов. Безопасность потребления йодированных белков объясняется тем, что йод отщепляется от их аминокислотных остатков под воздействием ферментов печени, которая вырабатывает их тем больше, чем выше нехватка йода. Когда организм набирает свою норму и лишний йод отщеплять уже нечем, последний эвакуируется из организма естественным путем. Некоторые ульяновские производители молока и хлебобулочных изделий вырабатывают продукцию, обогащённую йодказеином, наращивая темпы производства и ассортимент.

**Как проявляется дефицит йода.** Дефицит йода отражается на состоянии человека задолго до начала увеличения щитовидной железы. Признаками дефицита йода являются: снижение интеллектуальных способностей и возможностей, накапливающаяся усталость, задержки в умственном и физическом развитии детей, бесплодие у женщин. Йод является сырьём для синтеза гормонов щитовидной железы, которые регулируют дыхание клеток. Щитовидная железа несет ответственность за слаженность работы, гармоничное развитие и нормальное функционирование практически всех органов, систем, в первую очередь нуждающихся в интенсивном поступлении к ним кислорода и соответственно отвечающих за рост, половое и интеллектуальное развитие детей.

**К проблеме избыточного веса.** Вес, который никак не хочет снижаться, зачастую говорит о нарушении работы щитовидной железы из-за нехватки йода. И здесь не помогает даже строгая диета, ведь гормоны щитовидной железы управляют расходом белков, жиров и углеводов в организме человека. Кроме этого йод необходим даже тем желающим похудеть, у которых нет проблем со щитовидной железой. Конечно, при ограничении в еде, число калорий снижается в 3 и даже в 4 раза. Но тогда в организм поступает меньше витаминов, микроэлементов и, конечно, йода. На этом фоне даже здоровая щитовидная железа перестает вырабатывать необходимое количество гормонов для разложения излишних жиров и углеводов. Так обычное похудение становится причиной серьезной болезни. Для восполнения недостатка йода необходимо регулярно употреблять йодированные продукты.

**Для будущих мам.** Женщинам, которые готовятся  стать матерью, необходимо  задуматься о своем здоровье и здоровье своего малыша. Очень важно, чтобы во время беременности женщина не испытывала недостатка в йоде. Нехватка этого микроэлемента может вызвать врожденные патологии у младенца и повлиять на его умственное развитие. Недостаток йода при беременности и в первые три года жизни младенца вызывает снижения IQ (коэффициент интеллекта) примерно на 30 единиц. А если учесть, что «средний ум» составляет примерно 120 единиц, можете сами подсчитать, серьезная это потеря или нет. В большом количестве разнообразной информации всегда нелегко найти «золотую середину», но ведь попробовать можно всегда. Чтобы и вкусно и полезно для ребёнка и взрослого.

**Покупая йодированные продукты сегодня, мы восстанавливаем и сохраняем свое здоровье для завтрашнего дня. Профилактика через питание – верный путь к здоровому будущему.**