

Где живет йод?



Содержание микроэлемента в мкг в 100 г продукта

Морская рыба

Печень трески 350
Пикша 240
Лосось, камбала 200
Морской окунь 145
Треска 130
Сельдь 90
Горбуша, кета 50



Овощи, зелень

Шпинат 20
Свёкла 7
Картофель 7
Морковь 5
Щавель 3
Рыбий жир 700
Морская капуста 150-200
Куриный желток 12-25



Морепродукты

Креветки 190
Устрицы 60



Мясо

Свинина 17
Говядина 12



Фрукты

Яблоки вместе с семечками 70
Фейхоа 70
Хурма 30



Молочные продукты

Молоко 15-20
Сыры 11
Сливочное масло 10



53

I

126,905



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНКУ НЕ ХВАТАЕТ ЙОДА?

На этапе активного роста и развития ребёнка йододефицит в его рационе нарушает работу щитовидной железы, вызывая гипотиреоз.



появление слабости, повышенной утомляемости, неспособности сосредоточиться, сонливости, ухудшение памяти и внимания



склонность к отёкам и набору веса, запорам



появление припухлости передней поверхности шеи (увеличение щитовидной железы)



задержка полового созревания



возникновение серьёзных и опасных эндокринных патологий (самое распространенное из них - эндемический зоб)



десятки других заболеваний



Для детей гипотиреоз является более опасным состоянием, чем для взрослых, так как в детском возрасте происходят рост, половое созревание, развитие нервной системы в целом и интеллекта в частности.