

ЙОД-ВСЕМУ ГОЛОВА!

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ДЕФИЦИТ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ?

- Нарушается функция щитовидной железы, развивается зоб.
- Замедляется физическое и психическое развитие у детей.
- Снижаются умственные способности у взрослых.
- Развиваются сердечно-сосудистые заболевания. Прогрессирует атеросклероз.
- Развиваются заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Снижается потенция у мужчин, возникает бесплодие у женщин.
- Появляются слабость, сонливость, разрушаются зубы, повышается ломкость ногтей, усиливается выпадение волос.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ДЕФИЦИТА ЙОДА?

Единственные источники йода для нас - вода и пища. С ними мы ежедневно получаем только половинную норму йода.

Наиболее богаты йодом морепродукты:

- морская капуста, крабы;
- морская рыба (хек, минтай);
- а также:
- зеленый салат;
- сыр (особенно овечий и козий);
- капуста брокколи.

ОТЛИЧНЫЙ ИСТОЧНИК ЙОДА - ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ!

Это - пищевой продукт, обогащенный йодом. По вкусу эта соль не отличается от обычной.

Ежедневное употребление небольшого количества йодированной соли позволит Вам сохранить свое здоровье и здоровье своих близких!

Свердловский областной центр медицинской профилактики (СОЦМП), 2007.

Лицензия ИД №05218 от 28.06.2001 г.

Составитель: Н.М.Ашкинадзе, зав. консультативно-оздоровительным отделением СОЦМП

Отпечатано копировально-множительным участком СОЦМП

620075, Екатеринбург, ул. К.Либкнехта, 86