

Йод – один из важнейших микроэлементов, в первую очередь он необходим для нормальной работы щитовидной железы, гормоны которой оказывают непосредственное влияние на работу головного мозга и на иммунный статус всего организма.

#### **Функции:**

- Регулирует работу около 100 ферментов.
- Участвует в антиоксидантной защите.
- Поддерживает целостность клеточной мембраны.
- Участвует в производстве энергии, увеличивает количество митохондрий.
- Участвует в белковом, углеводном, жировом и водно-электролитном обмене.
- Является компонентов гормонов щитовидной железы: Т4 и Т3.
- Участвует в обмене эстрогенов.
- Необходим для нормального роста и развития ребенка.
- В первые три года жизни влияет на формирование IQ.

#### **Симптомы дефицита:**

- Слабость, утомляемость
- Снижение работоспособности
- Ухудшение памяти
- Увеличение массы тела
- Отёчность
- Плохая переносимость холода (зябкость)
- Плохая переносимость физических нагрузок
- Сухость кожи
- Тусклость и ломкость волос