


Йод

Йод - це мікроелемент, який відіграє ключову роль у багатьох процесах в організмі. Він необхідний для нормального функціонування щитовидної залози, яка виробляє гормони, що регулюють обмін речовин, ріст і розвиток.



Властивості йоду та його роль в організмі

1

Неорганічний елемент

Йод - це неорганічний елемент, що не синтезується організмом, тому його необхідно отримувати з їжі або додатків.

2

Вплив на щитовидну залозу

Йод необхідний для виробництва гормонів щитовидної залози, які регулюють ріст, розвиток і метаболізм.

3

Значення для мозку

Йод відіграє ключову роль у когнітивних функціях, зокрема в пам'яті та концентрації.

Джерела йоду: продукти, в яких він міститься

Морські продукти

Морська риба, креветки, водорості (ламінарія, фукус)

Молочні продукти

Молоко, йогурт, сир, кефір

Яйця

Курячі, перепелині



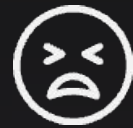
Вікова група	Енергетична цінність сніданку, вечері, ккал	Енергетична цінність обіду, ккал	Добова енергетична цінність, ккал
1—4 роки	350—415	415—485	1385
4—6 (7) років	425—510	510—595	1700
6*—11 років	525—630	630—735	2100
11—14 років	600—720	720—840	2400
14—18 років	675—810	810—945	2700

Вікова група	Кількість білку на сніданок, вечерю, грамів	Кількість білку на обід, грамів	Добова потреба у білку, грамів
1—4 роки	13—15	15—18	53
4—6 (7) років	14—17	17—20	58
6*—11 років	18—21	21—25	72
11—14 років	21—25	25—29	84
14—18 років	23—27	27—32	93

Добова норма споживання йоду

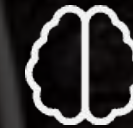
Вікова група	Добова норма (мкг)
Діти до 6 місяців	50
Діти 7-12 місяців	90
Діти 1-3 роки	90
Діти 4-8 років	90
Діти 9-13 років	120
Підлітки 14-18 років	150
Доросли	150
Вагітні	200
Жінки, що годують груддю	250

Нестача йоду



Втома

Хронічна втома, слабкість,
зниження активності.



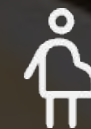
Порушення пам'яті

Проблеми з концентрацією,
зниження когнітивних функцій.



Збільшення щитовидної залози

Зоб, або збільшення щитовидної
залози.



Проблеми з вагітністю

Порушення розвитку плода,
викидні.



Надлишок йоду

1

Причина

Надмірне споживання йодовмісних препаратів.

2

Наслідки

Порушення функції щитовидної залози, що може призвести до гіпотиреозу.

3

Симптоми

Нудота, блювота, діарея, головний біль.

Значення йоду для функцій організму

1. Обмін речовин

Йод регулює швидкість обміну речовин, що впливає на температуру тіла, енергетичний баланс.

2. Розвиток

Йод необхідний для нормального розвитку плода, особливо нервової системи і мозку.

3. Імунна система

Йод допомагає підтримувати імунну систему, збільшує опірність до інфекцій.