

В Российской Федерации не существует территорий, на которых население не подвергалось бы риску развития йододефицитных заболеваний. Среднее потребление йода населением РФ намного ниже рекомендуемого, и составляет 40-80 мкг в сутки. В Удмуртской Республике исследования, посвященные выявлению йододефицита были проведены в 1998 году, и показали, что в Удмуртии имеет место легкая и умеренная йодная недостаточность.

Самым простым способом восполнить дефицит йода в питании населения является использование йодированной соли. Соль потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве в течение всего года. Это дешевый продукт, доступный всем слоям населения. Йодированную соль невозможно передозировать.

В настоящее время изменения, внесенные в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», позволили обеспечить обязательное использование йодированной соли в организованном питании детей.

Медицинских противопоказаний к употреблению йодированной соли не существует. Йодирование соли не влияет на вкус или запах соли, а также продуктов, содержащих йодированную соль, и, следовательно, позволяет сохранить потребительские свойства блюд, соответствуя высоким требованиям потребителей. Кроме того, использование соли, йодированной йодатом калия, способствует улучшению качества хлеба и выпечки, предупреждению развития картофельной болезни и плесневения, повышению санитарно-микробиологической безопасности хлебобулочных изделий.



Вопреки распространенному мнению йодат калия не улетучивается при термической обработке продуктов, практически не вступает в реакцию с другими химическими компонентами соли и способен сохранять в соли йод до 12 месяцев.

Использование йодированной соли позволяет полностью восполнить дефицит йода, имеющий место в нашей местности, без дополнительного применения препаратов йода или пищевых добавок, содержащий йод.

В тоже время в 1 капле йода содержится 1000 мкг йода, а в 1 мл йода – 48 капель, поэтому использование йодной сетки для профилактики йододефицита **НЕДОПУСТИМО**, так как приводит к передозировке йода и может привести к развитию йодиндуцированных заболеваний щитовидной железы.

Применение йодированной соли полезно, безопасно и важно для профилактики заболеваний щитовидной железы.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТЯ!**

