

РОЛЬ ЙОДУ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ ТА ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФІЦИТУ

Каламайко Г.О., гр. ТТ-20

Науковий керівник – канд. хім. наук, доц. **Кузнецова Т.О.**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Йод – незамінний мікроелемент, що відіграє важливу роль в організмі людини. Загальний вміст його в організмі складає 25 мг. Йод концентрується головним чином у щитовидній залозі. Цей елемент приймає участь в утворенні гормону тироксину. Тироксин підвищує засвоєння кальцію і фосфору, покращує протидію організму інфекціям та отруті, приймає участь у процесах обміну речовин тощо.

В організм людини йод надходить з їжею, водою, повітрям. Головним джерелом йоду є харчові продукти рослинного і тваринного походження. Високим вмістом цього елемента відзначаються риба і рибні продукти, а також велика його кількість міститься в морських водоростях, багато з яких уже увійшли до меню харчового раціону людини. Проте в процесі зберігання харчових продуктів кількість йоду зменшується. Технологічна обробка харчової сировини також приводить до значних втрат йоду у готових продуктах.

На теперішній час в Україні гостро постала проблема йододefіциту. Йодна недостатність спричиняє такі важкі хвороби щитовидної залози, як зоб, гіпотиреоз, порушення процесу формування і функції центральної нервової системи, що приводить до затримки розумового розвитку, критенізму у дітей, порушення репродуктивної системи у жінок, відхилення в роботі головного мозку у людей старшого віку. Власне критенізм тягне за собою глухонімоту, скорочення статури та уповільнення розвитку мускульної системи.

Одним зі способів вирішення цієї проблеми є профілактика йододefіцитних захворювань. Засобами профілактики можуть бути йодована кухонна сіль або ж лікарські препарати йоду з фіксованими дозами йодиду калію, що відповідають фізіологічним потребам. Розрізняють масову, групову та індивідуальну профілактику. Масова здійснюється йодуванням солі, води, хліба, молока. Групова профілактика проводиться для категорій населення з найбільшим ризиком йодного defіциту. Індивідуальна ж необхідна у випадках зростаючої потреби у йоді і включає вживання водоростей, морської капусти, полівітамінів із вмістом йоду та препаратів йодиду калію.