

ПРОБЛЕМИ ЗБАГАЧЕННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЙОДОМ

Бобришова І.С., гр. ТТ-24

Науковий керівник – канд. техн. наук, доц. **Аксьонова О.Ф.**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Йоддефіцит – це одна з проблем, яка виникає через незбалансоване харчування. Вміст йоду у харчових продуктах зазвичай невеликий. Найбільш багаті йодом продукти моря. У рослинних й тваринних продуктах вміст йоду значною мірою залежить від його кількості в ґрунті.

Наслідками йоддефіциту є важкі хвороби щитовидної залози, гіпотиреоз, порушення процесу формування і функції центральної нервової системи, порушення репродуктивної системи жінок, відхилення в роботі головного мозку у людей старшого віку. У вигляді йодид-йонів мікроелемент відіграє роль антиоксиданту.

Відомо, що лише біля одного відсотка населення України відчуває значний йоддефіцит та потребує негайних дій щодо коригування вмісту йоду у раціонах харчування. Для решти населення достатнім буде підтримання вже сформованого балансу надходження йоду із продуктами харчування. До того ж, треба враховувати, що існує група осіб, яким протипоказане вживання йоду. Суцільне йодування солі, хліба чи мінеральних вод, ставить цих людей перед необхідністю викреслити з раціону цілу низку продуктів, що, у свою чергу, автоматично перетворює таке харчування на неповноцінне.

Не менш важливим є питання хімічної форми сполук йоду, що вносять у харчові продукти в процесі збагачення, з огляду їх ефективності та доступності для засвоєння організмом здорової людини та особами з порушеннями функціонування ендокринної та серцево-судинної систем, а також хворобами шлунково-кишкового тракту.

При розширенні асортименту йодованих продуктів необхідно враховувати можливість виникнення йодіндукованого гіпертиреозу у населення. Лікувальне і профілактичне значення йодованих харчових продуктів залежить від дотримання науково обґрунтованих регламентованих рівнів внесення йоду. У зв'язку з цим набуває великого значення санітарно-хімічний контроль якості йодованих продуктів та рішення проблеми забезпечення методами кількісного визначення йоду.