

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ДЕФИЦИТЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ

Исмадова Маргуба Шаукатовна

Рахматова Фотима Улугбековна

Самаркандский Государственный Медицинский Университет

АННОТАЦИЯ

В современном мире мы не уделяем внимания на наш рацион и режим питания. Сейчас одним из распространённых заболеваний является недостаток йода. Данное заболевание влечёт серьёзные нарушения организма, а восполнить его можно придерживаясь простых правил правильного питания.

Ключевые слова: щитовидная железа, головной мозг, морепродукты, соль

Йод – один из важнейших микроэлементов, необходимых для поддержания здоровья нашего организма. В первую очередь он необходим для нормальной работы щитовидной железы, гормоны которой оказывают непосредственное влияние на работу головного мозга и иммунный статус организма. По данным Всемирной организации здравоохранения, более двух миллионов человек на Земле живут в условиях дефицита йода. Статистика неутешительная, ведь этот микроэлемент имеет огромное значение для нашего организма. Давайте разберемся, для чего он нужен, в каких продуктах содержится и сколько йода нам требуется каждый день.

Основная биологическая роль йода – синтез гормонов щитовидной железы: трийодтиронина и тироксина. Они стимулируют рост и развитие, способствуют регенерации клеток, регулируют гормональный баланс, улучшают умственную деятельность и нормализуют метаболизм. Кроме того, йод относится к числу иммуномодулирующих средств и защищает наш организм от простудных заболеваний, сезонных инфекций и других болезней. Потребность в йоде зависит не только от возраста человека, но и от его индивидуальных особенностей. Усредненный показатель для взрослого равен 150 мкг. Больше йода необходимо беременным и кормящим женщинам, а также людям, которые проживают в плохих экологических условиях с высоким уровнем загрязнения воздуха и почвы. Верхняя допустимая граница не должна превышать 600 мкг в сутки, иначе возникнет переизбыток вещества, который так же вреден для организма, как и недостаток.

Йододефицит в первую очередь сказывается на функционировании щитовидной железы, поскольку йод входит в состав гормонов, которые она

продуцирует. О недостатке йода сигнализирует состояние кожи, она становится сухой, теряет эластичность, приобретает восковой оттенок. Из-за нарушения обмена веществ, в котором также принимают участие гормоны щитовидной железы, появляется избыточный вес. Происходят нарушения в работе кишечника, проявляющиеся в виде запоров. При выраженном йододефиците страдает сердечно-сосудистая система, снижается артериальное давление, возникают аритмии. У женщин может нарушаться менструальный цикл, нередко диагностируется бесплодие, у мужчин – импотенция.

Из-за нехватки йода страдает и головной мозг, снижается интеллект, способность к концентрации внимания, нарушается память. Человек, чей организм, испытывает йододефицит, жалуется на усталость, слабость, становится вялым, безразличным к происходящему, иногда даже возникает депрессия. С течением времени нехватка йода может стать причиной увеличения щитовидной железы (эндемический зоб), которая начинает сдавливать органы, расположенные рядом, вызывая тем самым кашель, затруднения глотания и приступы удушья. Недостаток йода приводит к хронической усталости и апатии. Человек становится плаксивым, раздражительным и нервным. Страдают и другие функции организма: возникают проблемы со стулом, увеличивается масса тела. Кожа становится сухой, выпадают волосы. Дефицит йода у женщин способен привести к сбоям менструального цикла, бесплодию и даже выкидышу.

Нехватка йода может быть связана с разными факторами: неправильным питанием, приемом лекарственных средств, хроническими инфекциями, среди которых гайморит и синусит. Нормализовать баланс йода можно с помощью коррекции рациона или пищевых добавок.

Зная, что йододефицит в большей степени связан с местом проживания и образом жизни, часто он поддается лечению употреблением йодсодержащих лекарственных препаратов. Но также большим плюсом будет пересмотр своего рациона. Все мы знаем что большое количество йода содержится в воде и йодированной соли, которые мы употребляем ежедневно. Также давно известно, что много йода есть в море продуктах. Но для разнообразия пищи хочу обратить внимание на следующий список продуктов, содержащих йод:

- Рыбий жир – 700 мкг;• Печень трески – 350 мкг;• Морская капуста - 150-200 мкг;• Лосось – 200 мкг;• Кальмар – 200 мкг;• Креветки – 190 мкг;• Минтай – 150 мкг;• Морской окунь – 145 мкг.• Клюква – 350 мкг;• Яблоки (с семечками) – 70 мкг;• Фейхоа – 70 мкг;• Фельд салат – 60 мкг;• Хурма – 30 мкг;• Шпинат – 20 мкг;• Шампиньоны – 18 мкг;• Брокколи – 15 мкг;• Зелень (в среднем) – до 15 мкг;• Фасоль – 12 мкг;• Горох – 10 мкг;• Виноград – 8 мкг;• Свекла – 7 мкг;• Картофель – 5 мкг.• Свинина – 17 мкг;• Говядина – 12 мкг;• Сливочное масло –

9 мкг;• Цельное молоко – до 19 мкг;• Твердые сыры – 11 мкг;• Куриный желток – 12-25 мкг;

Любые продукты, проходящие термообработку (процесс варения, тушения, жарки, запекания, кипячения и т.д.), в определенной мере теряют свои полезные свойства. Йод не очень «дружелюбен» к высокой температуре, поэтому один из самых главных советов – употреблять в пищу продукты в сыром виде, если это позволяет сама природа продукта. Как и любому из нас, йоду тоже необходима «поддержка друзей». Чтоб лучше усвоиться, ему желательно попасть в организм с такими собратьями, как селен (содержится в бразильском орехе, печени, яйцах, кукурузе, чечевице) и кальций, а также витаминами группы В, С, D, Е.

В последние годы учеными разных стран доказано, что наилучшим методом групповой и индивидуальной профилактики йоддефицитных заболеваний является потребление гидробионтов (морепродуктов) в виде салатов, гарниров вторых блюд, кулинарных изделий и диетических добавок из них. Это уникальные продукты моря, содержащие все микроэлементы, которые принимают участие в синтезе гормонов щитовидной железы – йод, селен, медь, цинк, железо, молибден, кобальт и др. Они богаты белками, полисахаридами, витаминами, макро- и микроэлементами, положительно влияют на обмен веществ в организме, уменьшают накопление радионуклидов цезия и стронция, солей тяжелых металлов – свинца, ртути, кадмия, нормализуют состояние пищеварительной, тиреоидной, кроветворной и иммунной систем.

Независимо от причин возникновения этого нарушения у вас, в первую очередь, следует обратиться к специалистам. При регулярном обследовании у врача и соблюдении правильного питания риск значительно уменьшается. Берегите себя!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: (REFERENCES)

1. Филиппова, И. А. Йод исцеляющий [Текст] : учебник / И. А. Филиппова. – СПб. : ИД «Весь»., 2013. – 128 с.
2. Тутельян, В. А. Питание и здоровье [Текст] / В. А. Тутельян // Пищевая промышленность. – 2011. – №5. – С. 59-60.
3. Тутельян, В. А. Реализация концепции государственной политики здорового питания населения России: наилучшее обеспечение [Текст] / В. А. Тутельян, В.А. Княжев // Вопросы питания. – 2012. – №3. – С. 34-36.
4. Литвинова, Е. В. Оценка влияния лечебно-профилактического продукта «Солнышко» на витаминный статус человека [Текст] / Е. В. Литвинова, А. Д. Дурнев // Вопросы питания. – 2013. – №6. – С. 43-45.

5. Шатнюк, Л. Н. Обогащение молочных продуктов микронутриентами [Текст] / Л. Н. Шатнюк // Пищевая промышленность. – 2013.– №9. – С. 50-51.
6. Большакова, Л. С. Экономика, общество, личность на рубеже XXI века [Текст] / Л. С. Большакова // Сб. научн. тр. межвузов, конф. Орел: ОКИ, 2012. – С. 13-1.
7. Iodine deficiency in the world: where do we stand at the turn of the century / F. Delange et al. // Thyroid. 2011. – Vol. 11. – P. 437-447
8. Онищенко, Г. Г. Концепция политики в области здорового питания. Состояние и меры по совершенствованию государственного санитарноэпидемиологического надзора [Текст] / Г. Г. Онищенко // Вопросы питания. – 2011.– №1. – С. 25-27. 68 22
9. Shaukatovna I. M., Ruxshona A. ROLE OF INDEPENDENT WORK OF STUDENTS IN EDUCATIONAL PROCESS //Science and Innovation. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 98-101.
10. Sarkisova V., Xegay R. CAUSES, DIAGNOSIS, CONSERVATIVE AND OPERATIVE TREATMENT OF UTERINE MYOMA //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 8. – С. 198-203.