

Йодосодержащие продукты питания: выбираем для здоровья

У большинства жителей нашей страны имеется дефицит йода в организме. Сказывается это на гормональном фоне и прежде всего на работе щитовидной железы. Если она начинает функционировать недостаточно хорошо, это грозит большими неприятностями всему организму. У человека снижается иммунитет, работоспособность и общий тонус, а у подростков, кроме этого, замедляются процессы роста и развития. Резкие перепады настроения, раздражительность, ухудшение памяти, плохое состояние кожи и волос – все это симптомы йододефицита в организме.

Но недостаток йода можно восполнить, причем не прибегая к лекарственным средствам. Достаточно включить в свой рацион йодосодержащие продукты питания. Нужно только употреблять их регулярно и правильно готовить. Так какие же продукты богаты йодом и как грамотно включить их в повседневное меню?

Морская капуста (или ламинария) – чемпион среди всех йодосодержащих продуктов. В ней настолько много этого нужного элемента, что всего 100 граммов ламинарии в день достаточно, чтобы восполнить его суточную норму. Только есть морскую капусту нужно свежей, либо использовать замороженную или сушеную. А вот консервированная ламинария, в большом ассортименте стоящая на полках супермаркетов, для восполнения йододефицита практически бесполезна. Ведь при производстве консервов используется уксус, который убивает большую часть ее ценных свойств.

Ламинарию едят и как самостоятельное блюдо, и готовят из нее салаты. А если кому-то не нравится соленый вкус, морскую капусту можно отварить или приготовить с ней пироги.

Вторым продуктом, содержащим много йода, есть **морская рыба**. Вот наиболее полезные виды: треска, тунец, палтус, сельдь, морской окунь, камбала, лосось. Такую рыбу можно жарить, коптить, запекать с овощами, варить из нее супы. Отличным вариантом будет и соленая рыбка, только засолку стоит производить самостоятельно, не используя уксус, который практически всегда присутствует в промышленном производстве.

Кстати, рыбий жир также богат йодом, но он имеет специфический запах и вкус, а потому употреблять его в пищу многие не спешат. Но если эти свойства рыбьего жира не отпугивают, то восполнить с его помощью недостаток йода вполне возможно.

Мидии, креветки, устрицы, кальмары и крабы также богаты йодом. Особенно полезны сырые продукты, поэтому устрицы, например, лучше есть свежими, сбрызнув их лимонным соком. Остальные морепродукты стоит, конечно, отварить, но время тепловой обработки свести к минимуму, чтобы максимально возможно сохранить все полезные вещества.

В день человеку нужно съесть 6 граммов такой соли, чтобы обеспечить себя йодом в полной мере. Но нужно помнить, что солить необходимо только уже приготовленную пищу, т.к. при тепловой обработке йод улетучивается. Поэтому «йодировать» продукты при варке или жарке бесполезно.

Йодированная соль. Если солить готовые блюда, то окажется, что 6 граммов соли в день – это очень много. Избыток соли (даже йодированной) пользы не принесет. Совсем отказываться от нее, конечно, не обязательно, но лучше восполнять дефицит йода преимущественно морепродуктами.

Если каждый день на вашем столе будут йодосодержащие продукты питания, то дефицит этого элемента вам не грозит. Здоровье будет в порядке, а настроение всегда на высоте.

Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга,
в г. Полевской и в Сысертском районе.



Е.П. Потапкина

Статья подготовлена врачом по гигиене питания отдела
экспертиз за питанием населения Саканян Л.С., т. 269-16-26

