ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

По расчетам йододефицитными заболеваниями в России страдают более 20 млн человек
Потребление йода россиянами в 3 раза меньше нормы

ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,
в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли
(не менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

ИСКЛЮЧИТЬ АЛКОГОЛЬ

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

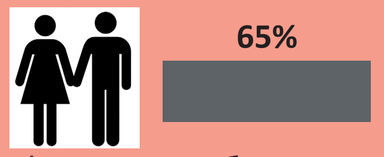
Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (несладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

Дефицит йода*

Причиной 65 % случаев заболеваний щитовидной железы у взрослых и 95% у детей является недостаточное поступление йода с питанием



Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода.

Чем меньше йода в организме, тем чаще развиваются

у беременных
выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода

у новорожденных
множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонемота косоглазие и др.

у детей и подростков
нарушение умственного и физического развития

во всех возрастах
увеличение щитовидной железы и нарушение ее функций

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ

ИСТОЧНИК ЙОДА

- морепродукты
- йодированная соль
- фрукты и овощи
- молочные продукты

*** Международный совет по контролю за йододефицитными заболеваниями (МСКЙДЗ)**

ПРИ СОДЕЙСТВИИ РОО «ЗА ЗДОРОВОЕ ЗАБАЙКАЛЬЕ!»

Отпечатано в ПАО "Республиканская типография", Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Борсоева, д. 13, 670000. ИНН 0323027708. Тел.: (3022) 217-554, (3012) 37-97-22. Тираж 50 000. Заказ 20-2997Ч