

В каких продуктах встречается повышенное содержание йода.

Дефицит йода может привести к депрессии, плохой работе мозга и набору веса. Как известно, йод играет главную роль в нормальном функционировании щитовидной железы, и чем лучше она функционирует, тем больше скорость метаболизма. Кроме того, йод обеспечивает эффективное сжигание калорий, превращая их в энергию, а не в жир; укрепляет корни волос, тем самым предотвращая выпадение, и иммунитет; снижает риск возникновения рака и многое другое. Беременные женщины особенно внимательно должны следить за уровнем йода в своём организме — согласно выводам Всемирной организации здравоохранения, недостаточное количество этого элемента является одной из главных причин умственной отсталости у новорождённых во всём мире. Содержание йода в продуктах питания зависит от многих факторов, но главное, что норму йода достаточно просто получить даже вдалеке от моря. Продукты, содержащие йод, будут весьма неожиданными, и точно найдутся на каждой кухне!

Известно, что суточная норма потребления йода составляет 150 мкг. Для беременных — 250 мкг.

Маленькая кислая ягода **клюква** содержит в себе огромное количество антиоксидантов, ценных витаминов, элементов и веществ, среди которых — витамин С, витамин К, способствующий лучшему усвоению кальция, клетчатка и йод. В 100 граммах клюквы содержится примерно 350 мкг йода. Добавляйте клюкву в выпечку, салаты и соусы — и суточная норма йода будет обеспечена. Жаль, что сейчас, зимой, нет вкусной и сочной **клубники**, но вам обязательно стоит взять на заметку: в этой сладкой красной ягоде достаточно количество йода — в одной чашке почти 10% суточной нормы потребления, около 13 мкг. Кроме того, клубника укрепляет иммунитет за счёт витамина С, регулирует кровяное давление, а также, согласно [исследованию](#), снижает уровень «плохо холестерина»

Только за огромный список важных свойств его однозначно стоит добавить в свой рацион: **чернослив** препятствует появлению серьёзных болезней (например, рака); регулирует уровень сахара в крови, что может спасти от появления диабета 2 типа и ожирения; снижает холестерин и укрепляет кости. В черносливе также содержится витамин К, а ещё бета-каротин. А всего в пяти штучках чернослива содержится 13 мкг йода.

Большинство морепродуктов отличается высоким содержанием йода, и среди всех обитателей огромного морского мира можно выделить **креветки**. В 100 граммах этих ракообразных содержится около 40 мкг йода. Но креветки станут отличным вариантом ужина не только из-за этого — они являются чуть ли не единственным источником мощнейшего антиоксиданта астаксантина. Огромное количество исследований подтвердило, что астаксантин эффективнее остальных антиоксидантов борется со свободными радикалами, которые являются причиной большинства наших болезней. Особенно хорошо астаксантин сумел себя проявить в улучшении работы мозга и центральной нервной системы. Согласно [исследованию](#), астаксантин положительно влияет на память человека и снижает риск заболеваний мозга.

Треска — превосходный источник белка для тех, кто следит за своим питанием: белая рыба имеет мало жиров и калорий, но много витаминов и элементов, включая йод. В одной порции (100 граммов) содержится примерно 110 мкг йода. Также треска богата кальцием, магнием, калием, фосфором, витамином Е и витаминами группы В, особенно

витамином В12, который принимает участие в нормальной работе сердечно-сосудистой системы.

Тунец более жирная рыба, чем треска, но от этого не менее полезная. Среди ценных свойств тунца — его способность предотвратить инсульт. Недавние исследования смогли обнаружить, что у тех, кто потребляет тунца четыре-пять раз в неделю, риск возникновения инсульта снижен на 30%. В тунце много калия, фосфора, кальция, магния, железа и йода (в 100 граммах около 18 мкг).

ГРУДКА ИНДЕЙКИ. Ещё один отличный и здоровый источник йода. Индейку любят все: и спортсмены за большее количество белка, и худеющие за маленький процент жира. Но любить её стоит и за высокую концентрацию полезных веществ: кальция, калия, цинка, железа, фосфора, йода (около 37 мкг на 100 граммов) и витаминов группы В.

КАРТОФЕЛЬ. Многие стараются оградить себя от потребления картофеля, ведь в нём много крахмала, который может принести лишние килограммы. Но иногда включать в свой рацион картофель всё-таки нужно: он содержит железо, фосфор, кальций и цинк — все вместе они способствуют улучшению здоровья костей; витамин В6, который правильно усваивает белки и жиры и предотвращает нервные расстройства; а также калий, магний и йод. В одной средней картофелине присутствует около 60 мкг йода, что является почти половиной нормы суточного потребления. Но есть картофель лучше в запечённом виде, нежели в виде пюре, в которое ещё добавляется сливочное масло и жирное молоко.

БЕЛАЯ ФАСОЛЬ. Блюда из фасоли не только вкусны и богаты йодом, но ещё и очень полезны: в бобах полно клетчатки, преимущества потребления которой нам уже хорошо известны. Вместе с тем бобы обладают низким гликемическим индексом, что чрезвычайно важно для диабетиков, так как уровень ГИ способствует повышению/понижению уровня сахара в крови. Помимо клетчатки и белка, белая фасоль богата магнием, медью, цинком, фолиевой кислотой, которая необходима для создания новых клеток в организме и поддержания их в нормальном состоянии, и, конечно же, йодом — в 100 граммах фасоли его содержится чуть больше 30 мкг.

МОРСКАЯ КАПУСТА. Было бы настоящим преступлением не включить морскую капусту в этот список, ведь она настоящий рекордсмен по содержанию йода наравне с клюквой — 300 мкг в 100 граммах, это больше суточной нормы в два раза! Кроме того, в морской капусте всего 25 калорий (на 100 граммов), почти нет жиров и углеводов — настоящая находка для вечно худеющих. Но покупая в магазине готовые салаты из такой капусты, необходимо обращать внимание на состав — майонезные соусы не оставят от низкокалорийности и следа. Кстати, именно из морской капусты делают те самые листы (нори), с помощью которых «закручиваются» роллы.

Согласовано:

И.о. начальника Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в
Чкаловском районе г. Екатеринбурга,
в г. Полевской и в Сысертском районе

Н.В. Шатова

статья подготовлена врачом
отдела экспертиз за питанием населения Сафиной Т. В. тел.210-48-53