**ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ: ПОЛЬЗА И ВРЕД.**



Соль представляет собой соединение натрия и хлора (NaCl — хлорид натрия), которое отвечает за качественную жизнедеятельность организма человека. Хлорид натрия — незаменимый компонент. Натрий поддерживает водный и кислотно-щелочный баланс, способствует передаче и формированию нервных импульсов, отвечает за насыщение клеток кислородом и поддерживает мышечную систему в тонусе. Хлор входит в состав желудочного сока, желчи и крови, поэтому способствует улучшению работы пищеварительного тракта, оказывает комплексное воздействие на организм и все внутренние процессы.

Йодированная соль — одна из разновидностей пищевой поваренной соли. Единственное отличие: в ее состав добавлен йодид и йодат калия.  Йод участвует в образовании гормонов щитовидной железы, отвечающих за развитие и рост организма, за эффективность обменных процессов в организме, за выработку тепла. При недостатке йода в организме человека снижается и количество гормонов щитовидной железы, что соответственно приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта. У детей наблюдается снижение умственного, физического, интеллектуального развития и памяти. Нехватка йода характеризуется появлением таких признаков, как выпадение волос, расслоение ногтей, сухость кожи, одутловатость и отёчность лица, потухший взгляд, сонливость, усталость, плаксивость.

Всемирная организация здравоохранения признала глобальной проблему заболеваний, возникающих вследствие дефицита йода в рационе питания. Статистические данные свидетельствуют о том, что от недостатка йода в мире страдает примерно 200 миллионов человек. Почти миллиард – в зоне риска. Получить достаточное количество йода организм может только извне.

**Преимущества йодирования соли для профилактики дефицита йода в питании:**

1. Соль доступна и потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве в течение всего года.
2. Йодированная соль недорогая, т.к. йодирование увеличивает цену соли не более чем на 5%.

**Употребляя в пищу йодированную соль нужно знать следующее:**

* Йодированная соль не применяется, при квашении капусты или засолке огурцов. Соления от неё забродят или начнут горчить;
* Солить блюда лучше в конце варки, тушения, жарки, непосредственно перед подачей на стол. Таким образом, йод будет сохраняться в продукте;
* Йодированная соль, при неправильном хранении теряет свои свойства. Не стоит её покупать, если она сбита в комки, это явный признак содержащейся в ней влаги;
* Йодированная соль хранит в себе йод на протяжении 3-4 месяцев, после чего йод постепенно улетучивается. В связи с этим, при её покупке, нужно обращать внимание на её дату изготовления. По истечению срока она становиться недоброкачественной и превращается в простую не йодированную соль.

Для того, чтобы щитовидная железа не испытывала дефицит йода и вместе с этим выполняла правильно свои функции, необходимо включить в рацион питания йодированную соль. Это самая доступная йодсодержащая приправа к пище, которая подойдёт, как для лечения дефицита йода, так и в качестве профилактики.

**Однако следует помнить и о том, что насколько опасна нехватка йода в организме человека, настолько же негативно сказывается на здоровье и повышенное содержание этого микроэлемента.** У йодированной соли имеются довольно чёткие противопоказания относительно её употребления определёнными категориями людей. Здоровый человек может употреблять йодированную соль без страха за свое состояние. Конечно, не стоит злоупотреблять продуктом, иначе можно спровоцировать чрезмерную нагрузку на сердце и почки, спровоцировать задержку жидкости в организме.

**Противопоказанием к употреблению йодированной соли являются следующие состояния:**

1. Рак щитовидной железы или ее удаление. При любых сбоях в работе органа следует предварительно посоветоваться с врачом.
2. Туберкулез.
3. Фурункулез, хроническая пиодермия, геморрагический диатез.
4. Заболевания почек.

**Йодированную соль нельзя употреблять бесконтрольно и неограниченно**, **добавляя её во все приготовленные блюда!** Для этого должны быть достаточно веские основания, диагноз вашего лечащего врача, к примеру, и его рекомендации относительно того, чтобы включить определённую дозу йодированной соли в ваш рацион. Но, никак не иначе… В отличие от обычной соли, не имеющей срока годности, йодированный аналог можно использовать только в течение определенного времени. Так что нужно внимательно читать рекомендации по хранению продукта и четко им следовать.