



## Мифы с привкусом йода

Были времена, когда о хозяевах богатых домов говорили: «их гости солоно хлебали». Эти слова вызывали зависть и уважение, а значили примерно то же, что «ели сладко и очень вкусно». Уже давно соленые кристаллы — не диковинка и не дорогая приправа. Но значимость свою не утратили, особенно когда речь идет об обогащении йодом. Ведь, как известно, йод — «и дирижер, и вдохновитель» для продуктивной работы щитовидной железы. Без него она начинает скучать и лениться — перестает выдавать норму гормонов, поддерживающих жизненно важные процессы. И вот настроение становится мрачным, в глазах — вселенская тоска...



Может, у кого-то вызовет улыбку, но эндокринологи утверждают: испокон веков излишняя «памяркоўнасць» белорусов определялась именно бедностью почв и воды на йод. Есть и другие факты. Так, нехватка йода у женщин, когда они носят под сердцем ребенка, чревата снижением интеллекта, а в тяжелых случаях — даже развитием слабоумия у детей. Известно, что в средневековой Европе на слуху было выражение «альпийский дурачок». В те времена жители горных районов не отличались ни развитым интеллектом, ни крепким здоровьем. Уже давно ученые вынесли по этому поводу вердикт: обвиняется йод! Точнее, его тотальный недостаток.

Да, у нас к решению этого вопроса подошли на государственном уровне с 2001 года — йодированную соль стали добавлять во все продукты питания, приправлять все блюда в ресторанах, кафе и столовых. На сей день проблема практически сошла на нет. Меж тем до сих пор вокруг уже давно привычного для нас продукта немало, мягко говоря, неточной информации. Разобраться в ней помогла заместитель главного врача Минского эндокринологического диспансера, врач-эндокринолог Елена Юрения.



### Сколько в граммах?

Многие по-прежнему не знают, сколько же нам нужно в сутки йода, чтобы организм не сидел на голодном пайке?

Интересно, почему обогащать микроэлементом стали именно соль? Да ведь она самое популярное вещество! Рецепт ни одного продукта или блюда не обходится без «белой присыпки». Когда в соль добавляют йод, он легко связывается с белками крови и усваивается организмом.

### Не надо ложками!

Ранее в соль могли добавлять довольно неустойчивое соединение йодида калия, которое к тому же придавало продукту специфический привкус. Это в прошлом. Сейчас перешли на стабильный йодат калия. С ним, во-первых, кристаллы без привкуса, во-вторых, хранить их не обязательно в закрытом пакете. Йод хоть и летучее вещество, но в этом соединении «убежать» не стремится. Однако всегда обращайте внимание на сроки хранения. Обычно это не более 9 — 12 месяцев.

Интересен вопрос о и возможной передозировке йода. Оказывается, чтобы вызвать такой переизбыток, надо сильно постараться. И даже у любителей всего солененького это вряд ли получится — придется съесть около 10 чайных ложек вещества ежедневно. Поэтому будьте спокойны: если по какой-то причине вы переборщили с солью, излишек йода с мочой выведут почки.

### В морских сетях

Еще одно распространенное заблуждение, на этот раз относительно морской соли. Якобы в ней йода априори больше, чем в обогащенной йодированной. Так вот — совершенно неверно! Для сравнения и к сведению: в одном грамме морской соли содержится 1 мкг йода, в таком же количестве поваренной йодированной — в 40 раз больше.

За предыдущим мифом вдогонку бежит следующий. Дескать, определить «приватный йододефицит» проще простого. Рисуете на коже йодную сеточку, и если она быстро исчезает, организм тем самым подает красный свет: дефицит! И снова неправда. Ведь жидкий йод — нестабильное летучее вещество. Он легко испаряется — переходит в газообразное состояние. И если вы нанесли йодную сетку, наутро проснетесь уже без нее. Но это не повод бить тревогу. Врачи не единожды обследовали пациентов, которых беспокоила такая реакция. У большинства оказывался идеальный уровень гормонов щитовидки и нормальная ее работа.

### **Тающая польза**

Учтите, что обогащенная соль может стать бесполезной при неверном приготовлении блюд. Есть здесь свои нехитрые правила.

Все блюда с малой кислотностью можно солить в любой момент. Значит, картофель, каши, макароны приправляйте или в начале, или и в конце варки.

Если «сочиняете» салаты с уксусом и лимонным соком, солите их на финише — прямо перед подачей на стол. Так же поступайте, когда готовите горячие блюда с томатной заправкой. А еще будьте в курсе, что при квашении и приготовлении маринадов йодированная соль теряет свои полезные свойства, становясь «просто солью».

### **Нет самолечению**

До сих пор многие считают: раз есть проблемы со щитовидкой, надо их скорректировать йодом. И тут в ход идут йодистые биодобавки, настойки из перегородок грецких орехов и прочее. Это снова большая ошибка.

Ведь щитовидная железа может вести себя по-разному. Например, при тиреотоксикозе она работает чрезмерно активно, и дополнительный прием йода только повредит. Люди с таким диагнозом — та редкая категория лиц, кто вправе выбирать, использовать ли обогащенную соль или обычную. А о дополнительных средствах с йодом и речи не идет.

И еще. Применение любых препаратов с этим микроэлементом, как и других лекарственных средств, должно быть согласовано с врачом. Не надо ставить самим себе диагнозы. Подойдите к вопросу серьезно. Обратитесь к доктору, который назначит обследование щитовидки. После диагностики и картина станет ясной.

### **Травы и орехи**

А еще будьте внимательны с БАДами. Ведь количество йода или другого микроэлемента в них не определено, мало того, порой не указано вовсе. На упаковке просто написано: «Биологически активная добавка, обогащенная йодом», а к ней — привлекательная аннотация. Но в таких средствах нет необходимости, если нет «яркого» йодного дефицита.

Помните настоящий бум, когда люди пытались, а некоторые и продолжают пытаться помочь щитовидной железе настойкой из перегородок грецких орехов? Собирают сырье пакетами, ведь оно, мол, так богато йодом. Но такие снадобья не эффективнее простой щепотки «соли для настроения», которая есть в любом магазине.

Есть и другая «панацея», о которой раструбили, кажется, повсюду. На дачах и огородах активно высевают белую лапчатку — растение, которое якобы поголовно избавит нас от недостатка йода. Но неоспоримый факт: наши земли бедны элементом № 53. Траве же просто неоткуда «насытиться» этим веществом.

Напоследок о хорошем. Эндокринологи говорят, что после активных мероприятий по ликвидации йодного дефицита снизилась первичная заболеваемость узловым зобом, а нехватку гормона

щитовидной железы у новорожденных сегодня диагностируют крайне редко. Можно уверенно сказать: йодом мы обеспечены. Так стоит ли «йодироваться» дальше? Нужно и необходимо! Иначе можно опять довольно быстро скатиться к опасному дефициту вещества, от которого столько зависит.

#### Справка «СБ»

Для новорожденных — 50 мкг.

Школьников — до 100 мкг.

Взрослому — 120 мкг.

Беременным — около 250 мкг (порой, чтобы добрать свою норму, женщине в положении приходится по предписанию врача принимать дополнительно йодсодержащие препараты).

В среднем же человеку требуется около 3 граммов (чуть больше половины чайной ложки) соли в день. В ней содержится дневная норма. При этом 3 грамма соли — тот объем, который не опасен даже для людей с заболеваниями почек, сердца и сосудов. Это «золотой стандарт», не вызывающий задержки жидкости в организме.

Автор публикации: [Алла МАРТИНКЕВИЧ](#)

Дата публикации: 27.01.2012

---

©1998-2014 Все права принадлежат редакции газеты «Советская Белоруссия».

При републикации материалов портала [«Беларусь Сегодня»](#) обязательно размещение активной индексируемой и прямой гиперссылки на страницу первоисточника.