

# Где взять йод?

Топ продуктов с высоким содержанием йода



ГЛУЗ СО "ЦОЗМП" | ИНН 6658103334



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Где взять йод? ТОП продуктов с высоким содержанием йода

Жители Урала часто испытывают дефицит йода. Этот микроэлемент является составной частью гормонов щитовидной железы, которые регулируют обмен белков, жиров и углеводов, деятельность нервной системы, сердца и сосудов.

В день взрослому человеку необходимо до 150 мкг йода, а беременным и кормящим женщинам — до 250 мкг. И получать его необходимо из еды, так как в организме йод не синтезируется.

Продукты с высоким содержанием йода:

- йодированная соль и другие продукты обогащенные йодом;
- морская капуста (в 100 г капусты дневная норма йода);
- хек и вся морская рыба, морепродукты (100 граммов филе хека содержат 160 мкг ценного йода);
- картофель (в 100 граммах картофеля содержится 60 мкг этого элемента);
- печень трески (в ее составе 350-370 мкг йода на 100 г);
- клюква (в 100 г ягоды содержится до 350 мкг йода);
- белая фасоль, в составе которой кальций, магний, медь, цинк, фолиевая кислота и йод (в 100 г — 30 мкг).

[https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/kak-rabotaet-shchitovidnaya-zheleza/index.php?sphrase\\_id=56197](https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/kak-rabotaet-shchitovidnaya-zheleza/index.php?sphrase_id=56197)