



**20 ОКТОМВРИ – Световен ден за  
борба с йоддефицитните  
заболявания**

**Йодът** е един от микроелементите в природата жизнено необходим за пълноценното развитие и растеж на човешкия организъм. Той е главна съставна част на хормоните, произвеждани от щитовидната жлеза, които осигуряват обменните процеси във всички тъкани на организма, както и нормалните функции на нервната, сърдечно-съдовата и половата система. Той е **абсолютно необходим** за пълноценното развитие на мозъка през вътреутробния период и в първите месеци след раждането, а също за растежа и развитието в детската възраст и пубертета

**България е една от страните в Европа с ендемично разпространение на йодния дефицит.** Последният е екологична даденост, характерен за планинските и полупланински райони на планетата. У нас тези райони заемат 1/3 от територията на България. В тях живее почти половината от населението на страната. През 1958 год. е въведена задължителна профилактика на населението в ендемичните райони с йодирана готварска сол, а през 1994 год. се полагат основите на системна национална политика за ликвидиране на йоддефицитните заболявания. Въвежда се задължително използване на йодирана сол от населението в производството на храни и общественото хранене и системен контрол на съдържанието на йод в солта.

**Пълноценното развитие и растежът на човешкия организъм изискват да се приема ежедневно определено количество йод.** Дневните нужди от йод възлизат на 150 мкрг /микрограма/ за възрастните, 200 мкрг за бременните и кърмещи жени и 100-120 мкрг за децата до 12г. възраст. Дневният прием на йод под 100 мкрг води до сериозни нарушения в организма, известни като йоддефицитни заболявания.

Универсално средство за профилактика на йоддефицитните заболявания е използването на **йодирана сол** в семейството, в заведенията за обществено хранене и производствата на хранителни продукти. Йодираната сол е най-подходяща за допълнителен прием на йод, защото е общодостъпен и евтин продукт. Физиологичният дневен прием на готварска сол е 5гр. Приемът на по-голямо количество е вредно особено за възрастни, хронично болни и деца. Необходимо е да се знае, че йодираната сол трябва да се съхранява в сухи, добре затворени съдове, да се прибавя към ястията след снемане от огъня, тъй като високата температура води до разпадане на йода.