**В чем польза йодированной соли?**

Вокруг йодированной соли всегда множество споров, особенно о вреде и пользе дополнительно обогащенного продукта. Йодированная соль - это обычная пищевая приправа с добавлением к ней дополнительно йодсодержащих солей. Ученые единодушны в своем мнении, что йодированная соль нужна для ежедневного применения. А обычная, привычная приправа более годится для консервирования – приготовления маринадов, солений, а также выпечки.

Можно выделить несколько основных преимуществ использования именно обогащенной йодом соли:

1. Йодированная соль при постоянном применении благотворно влияет на весь организм. Потребление йода важно для лучшей работы щитовидной железы. Недостаток этого элемента может вызвать такие медицинские проблемы со здоровьем, как увеличение щитовидной железы, гипотиреоз, появление аденомы.
2. Йод накапливается в организме. Основное действие минерала – поддержка обмена веществ, в том числе за счет активного производства гормонов, находящихся в щитовидной железе. При недостатке гормонов появляются такие тревожные симптомы, как слабость, утомляемость, постоянная сонливость.
3. Обогащенная соль активно участвует в выработке соляной кислоты, а также повышает секрецию бронхиальных желез.

Для растущего организма ребенка такой микроэлемент, как йод, имеет важное значение. Дети, употребляющие необходимое количество микроэлемента, имеют большее умственное и физическое развитие, чем сверстники, которые лишены его. В раннем возрасте заболевание йододефицита может вызвать быструю утомляемость, подавленное психическое состояние с постоянной плаксивостью, капризностью, а также неспособность сосредоточиться на одном действии.

При покупке соли в магазине следует обратить внимание на несколько важных пунктов:

1. Емкость должна быть сухая, герметично закрытая. Если приправа намокает, то она становится слипшимся комком, который теряет свои ценные качества.
2. Срок годности составляет 9 месяцев. Использовать соль больше этого срока возможно, но это уже будет обычная поваренная соль, так как йод имеет свойство испаряться.

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.