



Кушать дары моря, картофель, белую фасоль и морскую капусту

Как обеспечить своему организму достаточное содержание йода?



Для кого он особенно важен

Дефицит йода может привести к депрессии, плохой работе мозга и набору веса. Как известно, йод играет главную роль в нормальном функционировании щитовидной железы, и чем лучше она функционирует, тем больше скорость метаболизма.

Кроме того, йод обеспечивает эффективное сжигание калорий, превращая их в энергию, а не в жир; укрепляет корни волос, тем самым предотвращая выпадение, и иммунитет; снижает риск возникновения рака и многое другое.

Беременные женщины особенно внимательно должны следить за уровнем йода в своём организме – согласно выводам Всемирной организации здравоохранения, недостаточное количество этого элемента является одной из главных причин умственной отсталости у новорождённых во всём мире. Содержание йода в продуктах питания зависит от многих

факторов, но главное, что норму йода достаточно просто получить даже вдалеке от моря.

Норма потребления

Известно, что суточная норма потребления йода составляет 150 мкг. Для беременных – 250 мкг. Маленькая кислая ягода клюквы содержит в себе огромное количество антиоксидантов, ценных витаминов, элементов и веществ, среди которых – витамин С, витамин К, способствующий лучшему усвоению кальция, клетчатка и йод. В 100 граммах клюквы содержится примерно 350 мкг йода. Добавляйте клюкву в выпечку, салаты и соусы – и суточная норма йода будет обеспечена. Жаль, что сейчас, зимой, нет вкусной и сочной клубники, но вам обязательно стоит взять на заметку: в этой сладкой красной ягоде достаточное количество йода – в одной чашке почти 10% суточной нормы потребления, около 13 мкг. Кроме того, клубника укрепляет иммунитет

за счёт витамина С, регулирует кровяное давление, а также, согласно исследованию, снижает уровень «плохо холестерина».

Продукты, богатые йодом

Только за огромный список важных свойств чернслив однозначно стоит добавить в свой рацион: чернслив препятствует появлению серьёзных болезней (например, рака); регулирует уровень сахара в крови, что может спасти от появления диабета 2 типа и ожирения; снижает холестерин и укрепляет кости. В чернсливе также содержится витамин К, а ещё бета-каротин. А всего в пяти штучках чернслива содержится 13 мкг йода.

Большинство морепродуктов отличается высоким содержанием йода, и среди всех обитателей огромного морского мира можно выделить креветки. В 100 граммах этих ракообразных содержится около 40 мкг йода. Огромное количество исследований подтвердило, что астаксантин, который содержится в дарах моря, эффективнее остальных антиоксидантов борется со свободными радикалами, которые являются причиной большинства наших болезней. Особенно хорошо астаксантин сумел себя проявить в улучшении работы мозга и центральной нервной системы. Согласно статистике, астаксантин положительно влияет на память человека и снижает риск заболеваний мозга.

Треска – превосходный источник белка для тех, кто следит за своим питанием: белая рыба имеет мало жиров и кало-

рий, но много витаминов и элементов, включая йод. В одной порции (100 граммов) содержится примерно 110 мкг йода. Также треска богата кальцием, магнием, калием, фосфором, витамином Е и витаминами группы В, особенно витамином В12, который принимает участие в нормальной работе сердечно-сосудистой системы. Тунец – более жирная рыба, чем треска, но от этого не менее полезная. Среди ценных свойств тунца – его способность предотвратить инсульт. Недавние исследования смогли обнаружить, что у тех, кто потребляет тунца четыре-пять раз в неделю, риск возникновения инсульта снижен на 30%. В тунце много калия, фосфора, кальция, магния, железа и йода (в 100 граммах около 18 мкг).

Ещё один отличный и здоровый источник йода – грудка индейки. Ее любят все: и спортсмены за большее количество белка, и худеющие за маленький процент жира. Но любить её стоит и за высокую концентрацию полезных веществ: кальция, калия, цинка, железа, фосфора, йода (около 37 мкг на 100 граммов) и витаминов группы В.

В свой рацион нужно включать картофель: он содержит железо, фосфор, кальций и цинк – все вместе они способствуют улучшению здоровья костей; витамин В6, который правильно усваивает белки и жиры и предотвращает нервные расстройства; а также калий, магний и йод. В одной средней картофелине присутствует около 60 мкг йода, что является почти половиной нормы суточного потребления. Но есть картофель лучше в запечённом виде, нежели в виде

пюре, в которое ещё добавляется сливочное масло и жирное молоко.

Блюда из белой фасоли не только вкусны и богаты йодом, но ещё и очень полезны: в бобах полно клетчатки, преимущества потребления которой нам уже хорошо известны. Вместе с тем бобы обладают низким гликемическим индексом, что чрезвычайно важно для диабетиков, так как уровень ГИ способствует повышению/понижению уровня сахара в крови. Помимо клетчатки и белка, белая фасоль богата магнием, медью, цинком, фолиевой кислотой, которая необходима для создания новых клеток в организме и поддержания их в нормальном состоянии, и, конечно же, йодом – в 100 граммах фасоли его содержится чуть больше 30 мкг.

Морская капуста – настоящий рекордсмен по содержанию йода наравне с клеквой – 300 мкг в 100 граммах, это больше суточной нормы в два раза! Кроме того, в морской капусте всего 25 калорий (на 100 граммов), почти нет жиров и углеводов – настоящая находка для вечно худеющих. Но покупая в магазине готовые салаты из такой капусты, необходимо обращать внимание на состав – майонезные соусы не оставят от низкокалорийности и следа. Кстати, именно из морской капусты делают те самые листы (нори), с помощью которых «закручиваются» роллы.

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга городе Полевской и Сысертском районе»

Польза витаминов

Самым простым способом получить их можно назвать правильное питание

Употребление в пищу продуктов богатых витаминами, способствует поддержанию иммунитета и общего здоровья вашего организма. Особенно важно получать витамины весной и осенью, когда организм наиболее подвержен различным заболеваниям.

Витамин А отвечает за внутреннее состояние организма (нормальное функционирование иммунной системы, борьба с инфекциями и т.д.), так и за внешнюю красоту (ногтей, волос, кожи). Норма в организме – 1 мг. Содержится во многих растительных и животных продуктах:

тыква, морковь, брокколи, петрушка, персики, дыня, яблоки; печень (в особенности говяжья), рыбий жир, яичный желток, молоко, сыр, творог.

Витамин Е замедляет процесс старения, укрепляет стенки сосудов, предотвращает образование и способствует рассасыванию тромбов. Средняя норма содержания в организме (в зависимости от возраста) – 10 мг. Способствует усвоению витамина А. Много витамина Е содержится в растительных маслах, в яйцах, печени, молоке, злаковых, зелени.

Витамин В1 отвечает за работу нервных клеток (суточная норма – минимум 1,3 мг; содержится в морко-

ви, картофеле, свекле, орехах, бобовых, рисе).

Витамин В2 биологически активное вещество, которое играет очень важную роль в поддержании общего здоровья человека. Минимальная норма содержания в организме – 1,5 мг; больше всего витамина В2 содержится в печени, почках, дрожжах, в яйцах, миндале, белых грибах и шампиньонах, в твороге, белокочанной капусте.

Витамин В3 (или РР) улучшает микроциркуляцию крови, этот витамин очень полезен для сердца (средняя норма на взрослого – 20 мг в сутки; содержится в мясе, орехах, яйцах, печени, яичном

желтке, рыбе, зелёных овощах).

Витамин В6 принимает участие в ряде процессов, среди которых: образование эритроцитов, обмен жиров и т.д. (определённая доля содержится в картофеле, свекле, апельсинах, помидорах, черешне, клубнике, а также в грецких орехах).

Витамин В12 несёт ответственность за рост и нормальное развитие организма (суточное потребление витамина В12 – 5-7мг; много витамина содержится в печени и почках).

Витамин С стимулирует и укрепляет иммунную систему при ряде болезней – например, простудных. Суточная потребность для



организма – минимум 90 мг; основными источниками аскорбиновой кислоты (витамина С) являются свежий шиповник, барбадосская вишня, болгарский красный перец, облепиха, чёрная смородина, яблоки, цитрусовые.

Витамин К принимает участие в обмене веществ в соединительной ткани и костях, а также в усвоении организмом кальция. Средняя норма в организме – 120 мкг в сутки; в значительном количестве обна-

ружен в оливковом масле, листовых зелёных овощах, в белокочанной, цветной и брюссельской капусте, а также в некоторых фруктах: киви, авокадо, бананы; есть в мясе, яйце, молоке.

Витамин Р вместе с витамином С участвует в окислительно-восстановительных процессах. Суточная потребность – 25-50 мг. Содержится в грецких орехах, цитрусовых, чёрной смородине, абрикосах, гречке, капусте, винограде, шиповнике.