



# 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 своем организме – согласно выводам Всемирной организации здравоохранения, недостаточное количество этого элемента является одной из главных причин умственной отсталости у новорожденных во всем 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 клюква содержит в себе огромное количество антиоксидантов, ценных витаминов, элементов и веществ, среди которых – витамин С, витамин К, способствующий лучшему усвоению кальция, клетчатки и йода. В 100 граммах клюквы содержится около 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 достаточно 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 «плохого холестерина».

### Продукты, богатые йодом

Только за огромный список важных свойств чернослив однозначно стоит добавить в свой рацион: чернослив 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 черносливе также содержится витамин К, а также бета-каротин. А всего в пяти штучках чернослива 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, эффективно 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 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 клюквой – 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 делаются 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 Сысерском 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 усвоемости 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.

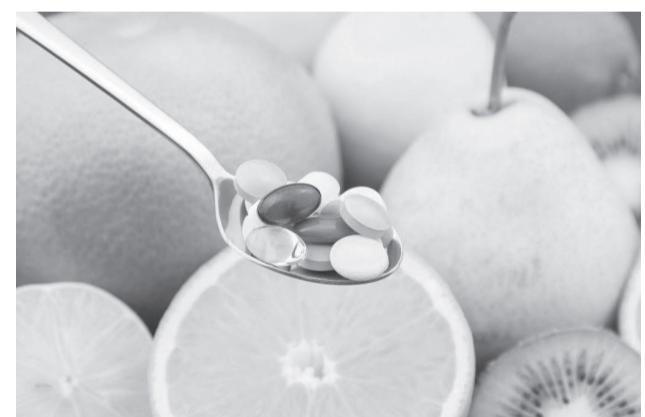
Витамин В3 (или РР) улучшает микроциркуляцию крови, этот витамин очень полезен для сердца (средняя норма на взрослого – 20 мг в сутки; содержится в мясе, орехах, яйцах, печени, яичном

желтке, рыбе, зелёных овощах).

Витамин В6 принимает участие в ряде процессов, среди которых: образование эритроцитов, обмен жиров и т.д. (определенная 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 – 5-7 мг, 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 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.

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.