

**Ежедневная потребность в йоде составляет  
в среднем 150-200 мкг**

## Последствия дефицита йода



### у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



### у детей и подростков:

нарушение умственного и физического развития



### у новорожденных:

множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.



### во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции

**Миф:** морская соль в разы полезнее, чем йодированная



**Правда:** в процессе выпаривания, очистки и сушки морской соли йод практически полностью вымывается

**Миф:** йодированная соль не пригодна для консервирования продуктов



**Правда:** сравнительные эксперименты показали, что вкус и качество консервированных продуктов не изменяются в зависимости от содержания йодида калия в соли

**Миф:** компенсировать йодный дефицит можно, употребляя ежедневно свежую морскую рыбу и морепродукты



**Правда:** можно, употребляя, например, две устрицы в день. Йодированная соль – лучшая альтернатива дорогостоящей рыбе и морепродуктам

**Миф:** йодированная соль дороже поваренной



**Правда:** разница в цене составляет около двух рублей (цена за упаковку).

**Миф:** йодированная соль отличается по вкусу и запаху от поваренной



**Правда:** йодированная соль не отличается по вкусовым свойствам от поваренной