

ЙОД В ПИТАНИИ

необходим для здоровья щитовидной железы, регуляции обмена веществ, роста и развития

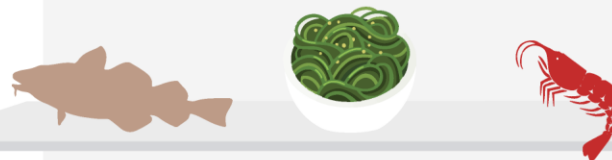
СКОЛЬКО ЙОДА НАДО В ДЕНЬ?

0-12 месяцев	60 мкг
1 - 3 лет	70 мкг
3 - 7 лет	90 мкг
7-11 лет	120 мкг
11-18 лет и взрослые	150 мкг
беременность	220 мкг
кормление грудью	290 мкг

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

- хранить 6-12 месяцев
- солить практически готовое блюдо
- употреблять не более 6 г/сут

БОГАТЫ ЙОДОМ:

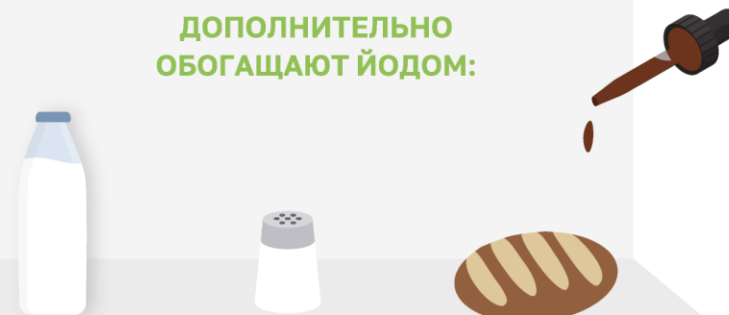


Треска

Морская капуста

Креветки

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОБОГАЩАЮТ ЙОДОМ:



Молоко

Соль йодированная

Хлеб

БОГАТЫ ЙОДОМ, ЕСЛИ БЫЛИ ПРОИЗВЕДЕНЫ НА ТЕРРИТОРИЯХ БЕЗ ДЕФИЦИТА ЙОДА В ПОЧВЕ



Фейхоа

Яблоки

Картофель

Сыр

Яйца