



Что поможет сохранить женское здоровье

Здоровье женщины как матери зависит от многих причин. Одна из самых веских – насколько полноценно обеспечен организм витаминами и минералами. Их дефицит приводит к разным проблемам, среди которых заболевания репродуктивной системы (раннее истощение яичников, бесплодие, опухоли), сердечно-сосудистые недуги, патологии нервной системы и щитовидной железы, снижение иммунитета

Как восполнить нехватку микроэлементов и витаминов? Советы дает Елизавета Олеговна Дзантиева, кандидат медицинских наук, эндокринолог, диетолог.

Йод: если ветер не донес воздух с океана

Один из самых главных микроэлементов, необходимых женскому организму, – йод. Без него невозможно образо-

вание гормонов щитовидной железы. Суточная доза йода должна составлять *не менее 150-200 мкг для взрослых*. Основные источники йода – морская рыба, морская капуста, морепродукты, йодированная соль, фейхоа.

Греческое слово «iodes» переводится как «фиолетовый» – такого цвета пары йода. Главный источник йода – океан. Из морской воды соединения йода испаряются в воздух, а ветер разносит их, насколько хватает его силы. Поэтому жительницы регионов, находящихся в глубине материков и за высокими горами, получают его недостаточно. Именно в таких йододефицитных районах живет большинство женщин России. А всего в мире заболевания, вызываемые нехваткой йода, имеют более полутора миллиарда человек.

В организме женщины присутствует 20–50 мг йода, большая часть его сконцентрирована в щитовидной железе (6–15 мг), в плазме крови и мышцах. Поступающий с пищей и водой йод в виде солей – йодидов – всасывается в верхних отделах тонкого кишечника, откуда переходит в плазму крови и поглощается щито-

видной железой. Выводится йод из организма преимущественно через почки (до 70–80%). За всю жизнь человек потребляет около 3–5 г йода, что равно содержанию примерно одной чайной ложки.

Нарушения умственного и физического развития ребенка возникают преимущественно еще в утробе матери, не употребляющей с пищей и водой достаточное количество йода. Исследователи замеряли IQ жителей в различных странах. Оказалось, в йододефицитных регионах показатель на 15–20% ниже, чем в регионах с нормальным обеспечением йодом. Наиболее вероятной причиной этого является неблагоприятное воздействие даже умеренного йододефицитного состояния в период формирования центральной нервной системы плода.

Если в организм поступает недостаточное количество йода, щитовидная железа, в клетках которой происходит образование тиреоидных гормонов с использованием молекул йода, пытается компенсировать нехватку йода увеличением своего размера. В результате образуется зоб. Поскольку на протяжении 9 месяцев потребность в йоде