

ЗОЖ и потребление йода

ВОПРОС-ОТВЕТ

Можно ли «объесться» йодированной солью?

Читала, что во Франции только производителям классических национальных продуктов – сыров, багетов – разрешено выбирать соль по своему усмотрению, чтобы не нарушать традиционные рецепты, а все остальные «пищевики» обязаны применять йодированную соль. Не может ли возникнуть избыток йода в организме, если полностью заменить обычную соль йодированной?

Марина.

Отвечает **вице-председатель Российской ассоциации эндокринологов, директор института клинической эндокринологии ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России Галина Мельниченко:**

- Мы не можем съесть столько соли (около 100 граммов ежедневно), чтобы случилась «передозировка» йода. Поэтому опасаться избыточного поступления микроэлемента через пищу не стоит.

Другое дело, что мы также получаем йод через кожу, то есть наружно, например, через йодную сеточку. И в таком виде на организм действительно может обрушиться колоссальное количество йода. Ударная доза грозит заблокировать щитовидную железу или, наоборот, спровоцировать повышенную выработку гормонов.

Многие опасаются аллергии на йод, но правильнее говорить о так называемом «йодизме» – то есть непереносимости больших доз йода. Такое количество содержится в настойках йода, некоторых лекарствах, поэтому их необходимо принимать под контролем специалиста.