

## 25 мая-Всемирный день заболеваний щитовидной железы

Одной из наиболее актуальных для Беларуси медицинских проблем является проблема заболеваний щитовидной железы.

Для нормальной жизнедеятельности организма человека необходима слаженная работа всех органов, среди которых важную роль играют железы внутренней секреции (надпочечники, поджелудочная, половые и щитовидная железы). Именно щитовидная железа обеспечивает рост и развитие ребенка, физическую и умственную работоспособность и другие важные функции организма. Свое влияние щитовидная железа оказывает путем выделения в кровь специфических веществ – тиреоидных гормонов, обязательной составной частью которых является йод, а также белок. Кроме того, для нормальной работы щитовидной железы необходима аскорбиновая кислота – витамин С, такие микроэлементы как кобальт и марганец. Йод поступает в организм человека вместе с продуктами питания. В некоторых регионах нашей страны, к ним относится Беларусь и прежде всего Полесье, в окружающей среде (в почве, в продуктах питания) йода не хватает. Это приводит у части людей к увеличению (гиперплазии) щитовидной железы разной степени, - таким образом, организм старается восполнить недостаток йода. Увеличение щитовидной железы, начиная с третьей степени и больше называется зобом. В Беларуси люди с зобноизмененной щитовидной железой встречаются часто, поэтому говорят об эндемии зоба. Особенно опасен зоб в детском возрасте, где он может привести к задержке роста, к отставанию в физическом и умственном развитии ребенка. Однако, если Вы будете использовать в своем питании продукты богатые белком, йодом, микроэлементами, то не допустите развитие зоба у вашего ребенка или предотвратите его прогрессирование, если небольшая степень увеличения щитовидной железы уже есть.

### Поэтому нужно знать, что:

- **ЙОДА** больше всего содержится в морской капусте, морской рыбе, кальмарах, яйцах, овсяной, пшеничной, гречневой крупах, в горохе, сыре, молочно-кислых продуктах, в орехах (кедровых, грецких, арахисовых), в редиске, редьке, моркови.
- **КОБАЛЬТА** больше всего в печени, рыбе, овощах (моркови, свекле, зеленом луке, перце, чесноке), в зелени (щавеле, укропе, крапиве), в клюкве, рябине, черной смородине, в орехах, горохе, бобах, фасоли.
- Основные источники содержания **МАРГАНЦА** – зерновые и продукты их переработки.
- Больше всего витамина С содержится в шиповнике, черной смородине, квашеной капусте, щавеле, крыжовнике, томатах, соках и фруктах.
- Мясо, рыба, бобовые – основной источник поступления в организм **БЕЛКА**.

Использовать эти продукты можно как для приготовления первых и вторых блюд, так и для салатов, винегрета, употреблять в свежем виде. Кроме того, для приготовления пищи необходимо использовать йодированную соль. Добавлять ее нужно в конце варки, не допускать бурного кипения, продукты варить с закрытой крышкой, так как при кипении йод испаряется.

Помощник врача-валеолога П.П. Чапская