**Роль йода в здоровье детей.**

Йод – это микроэлемент, который играет важную роль в обеспечении здоровья детей. Его нехватка может привести к серьезным проблемам с развитием организма малышей.

Зачем нужен йод в организме детей?

Йод является неотъемлемым элементом, необходимым для синтеза гормонов щитовидной железы, которая ответственна за регуляцию обмена веществ. Гормоны щитовидной железы играют важную роль в процессе роста и развития организма, включая развитие мозга.

У детей дефицит йода может привести к задержке умственного развития, ухудшению памяти, снижению внимания и ухудшению обучаемости.

Симптомы дефицита йода у детей

Одним из ярких проявлений дефицита йода у детей является зоб – увеличение щитовидной железы.

Кроме того, дети с недостаточным количеством йода в организме могут испытывать проблемы с сердцем, задержкой в физическом и психическом развитии, ухудшением зрения, нарушением памяти и снижением иммунитета.

Как восполнить запас йода?

Чтобы восполнить запас йода в организме детей, необходимо правильно организовать рацион. Основные источники йода – морепродукты: морская капуста, морская рыба, креветки, молоко, яйца.

Из растительных продуктов можно назвать чернослив, финики, хурму, баклажаны, шпинат, помидоры. Самый доступный продукт, обогащенный йодом, — это йодированная соль.

Также можно использовать специальные добавки йода в виде лекарственных препаратов, но перед их применением необходимо проконсультироваться с врачом.

Важно понимать, что правильное потребление йода играет огромную роль в здоровье детей и их полноценном развитии. Дефицит этого микроэлемента может негативно сказаться на многих аспектах жизни ребенка, поэтому необходимо уделить особое внимание его достаточному поступлению в организм.

Регулярные медицинские осмотры и консультации специалистов помогут своевременно выявить недостаток йода и принять необходимые меры для его восполнения.

