Где взять йод? ТОП продуктов с высоким содержанием йода

Жители Урала часто испытывают дефицит йода. Этот микроэлемент является составной частью гормонов щитовидной железы, которые регулируют обмен белков, жиров и углеводов, деятельность нервной системы, сердца и сосудов.

В день взрослому человеку необходимо до 150 мкг йода, а беременным и кормящим женщинам — до 250 мкг. И получать его необходимо из еды, так как в организме йод не синтезируется.

Продукты с высоким содержанием йода:

* йодированная соль и другие продукты обогащенные йодом;
* **морская капуста (в** 100 г капусты дневная норма йода);
* **хек и вся морская рыба, морепродукты** (100 граммов филе хека содержат 160 мгк ценного йода);
* **картофель** (в 100 граммах картофеля содержится 60 мкг этого элемента);
* печень трески (в ее составе 350-370 мкг йода на 100 г);
* клюква (в 100 г ягоды содержится до 350 мкг йода);
* белая фасоль, в составе которой кальций, магний, медь, цинк, фолиевая кислота и йод (в 100 г — 30 мкг).

<https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/kak-rabotaet-shchitovidnaya-zheleza/index.php?sphrase_id=56197>