



Куликова Елена Александровна к.м.н., заведующая  
поликлиническим отделением эндокринологии и эндокринной  
хирургии клиники высоких медицинских технологий им.  
Н.И.Пирогова СПбГУ

Йод является микроэлементом, не синтезируемый в организме, поэтому его необходимо получать с пищей. Мы постарались собрать популярные продукты питания и выяснить насколько они полезны в отношении содержания в них йода.

В 100 г различных морепродуктов содержится 50-2000 мкг:

- морская капуста - 300-500 мкг,
- водоросли (комбу, вакаме, спирулина) 50-3750 мкг,
- рыба (треска, камбала, сельдь, морской окунь) 40-160 мкг,
- моллюски (устрицы, мидии, креветки) 20-160 мкг,
- молоко и молочные продукты 10-30 мкг,
- яйца 15 мкг,
- йодированная соль 25 мкг на 1 г соли

Суточная потребность в йоде может различаться в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. При признаках недостатка йода или заболеваниях щитовидной железы врач - эндокринолог рекомендует употреблять продукты, богатые йодом, или принимать йодсодержащие препараты. Анализ, позволяющий выявить нарушение функции щитовидной железы это анализ крови на ТТГ (тиреотропный гормон).