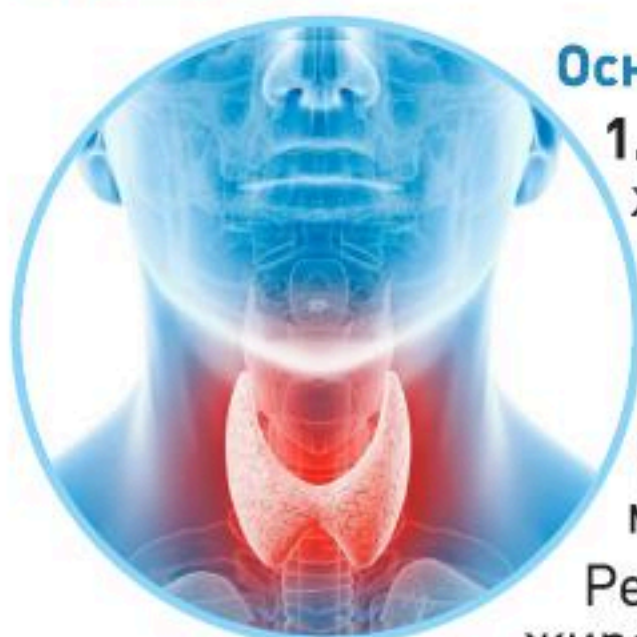


Йод - важный элемент в метаболизме и гормональных процессах организма

Йод - это микроэлемент, необходимый для нормального функционирования щитовидной железы, которая регулирует основные обменные и гормональные процессы в организме.



Основные функции йода:

1. Синтез гормонов щитовидной железы:

Тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3) - отвечают за обмен веществ, рост и развитие.

2. Обеспечение нормального метаболизма:

Регулирует скорость обмена белков, жиров и углеводов.

3. Поддержание энергии и терморегуляции.

4. Формирование нервной системы у плода и ребенка.

Улучшение когнитивных функций у взрослых.

Последствия недостатка йода:

1. Зоб (увеличение щитовидной железы).

2. Гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы).

3. Замедление метаболизма и набор веса.

4. Нарушение умственного развития у детей (кретинизм).

5. Снижение работоспособности и хроническая усталость.

