



Как восполнить йод в организме?

1. Питание:

- Морепродукты (морская капуста, рыба, креветки, мидии).
- Йодированная соль, в ней содержится около 45 мкг/г йода. Если использовать ее в пищу вместо обычной, можно получить всю суточную норму йода.
- Молочные продукты и яйца.
- Клюква, клубника, чернослив, фейхоа, белая фасоль, помидоры
- Орехи (особенно грецкие).

2. Йодосодержащие препараты:

- Только по рекомендации врача!

Норма потребления йода:

- Дети: 90-120 мкг в день.
- Взрослые: 150 мкг в день.
- Беременные и кормящие женщины: 200-250 мкг в день.

Помните:

Йод - ключ к здоровью щитовидной железы, нормальному метаболизму и гормональному балансу. Заботьтесь о правильном питании и своевременном восполнении йода!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Акт
Чтоб