**НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕФИЦИТА ЙОДА И ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ**

Как известно, йод и железо играют очень важную роль в процессе нормально­го роста и развития человеческого организма. При выборе продуктов питания не­обходимо обращать внимание на состав и наличие полезных веществ.

ЙОД необходим для синтеза гормонов щитовидной железы, ко­торые управляют процессами развития и функционирования нервной системы, поддерживают температуру тела, регулируют обмен веществ. У детей гормоны щитовидной железы играют важную роль в физическом и психическом развитии, способству­ют развитию головного мозга и росту скелета.

ЙОД в небольшом количестве содержится в продуктах расти­тельного и животного происхождения: фасоли, пшенице, капусте, кукурузе, картофеле, моркови, луке, огурцах, свекле, щавеле, а также в говядине, мясе птицы, куриных яйцах. Высоко содержа­ние йода в морской рыбе и морских водорослях. К сожалению, эти продукты не входят в рацион жителей России в достаточном количестве.

ЖЕЛЕЗО является одним из важнейших микроэлементов для организма человека, которое принимает участие в процессах кроветворения и переносе кислорода кровью из легких в ткани. Лучшими источниками железа для организма является мясо, суб­продукты, крупы,черника, персики.

Недостаток железа ведет к железодефицитной анемии (ма­локровие). Дефицит железа оказывает неблагоприятное влияние на течение беременности и состояние плода. Недостаток желе­за у детей проявляется в снижении интеллектуального развития, нарушениях психики и поведения. Дети и взрослые с дефици­том железа ощущают постоянную усталость, нарушается рабо­та сердца, развивается отдышка, страдает иммунная система. Внешними проявлениями этого состояния является: бледность и сухость кожных покровов, ломкость волос и ногтей, снижение эмоционального тонуса, расстройства пищеварения.

Обеспечить организм необходимым количеством железа за счет только обычных продуктов питания очень сложно. Необхо­димо включать в рацион специальные продукты, дополнительно обогащенные этим недостающим элементом, А если анемия уже налицо, необходимо обратиться к врачу для консультации и лече­ния с назначением препаратов железа.