

ИОД

НОЦ

Горенко Татьяна, 44 хим.

Символ химического элемента

53

Иод

I

126,905

$4d^{10}5s^25p^5$

Биологическая роль элемента

- стимулирует рост и развитие организма;
- регулирует рост и дифференцировку тканей;
- повышает артериальное давление, а также частоту и силу сердечных сокращений;
- регулирует (увеличивает) скорость протекания многих биохимических реакций;
- регулирует обмен энергии, повышает температуру тела;
- регулирует белковый, жировой, водно-электролитный обмен;
- регулирует обмен витаминов;
- повышает потребление тканями кислорода.

Дефицит иода

- Увеличение щитовидной железы и формирование эндемического зоба;
- Нарушение выработки гормонов щитовидной железы;
- Снижение основного обмена, температуры тела;
- У детей – развитие кретинизма, отсталость в физическом и умственном развитии.

Избыток йода

- развитие тиреотоксикоза (увеличение уровня гормонов щитовидной железы);
- снижение массы тела;
- диспептические расстройства
- ломкость и выпадение волос;
- мышечная слабость, паралич;
- снижение прочности скелета, разрушение зубов;
- развитие токсикодермии (йододерма)
- формирование диффузного токсического зоба;
- тахикардия;
- развитие йодизма (асептического воспаления) слизистых оболочек в местах интенсивного выделения йода (дыхательные пути, слюнные железы и пр.).

Продукты-источники иода

Суточная потребность взрослого человека
- 50-200 мкг йода (0,05-0,2 мг).

- в сухой ламинарии - 160-800 мг на 100 г продукта;
- в сухой морской капусте - 200-220 мг на 100 г продукта;
- в морской рыбе и продуктах моря содержание йода достигает 300-3000 мкг на 100 г продукта.