

Γιατί είναι σημαντικό το ιώδιο;

Το ιώδιο είναι ένα απαραίτητο μέταλλο που παίζει βασικό ρόλο στον οργανισμό για μια υγιή ζωή. Μια μικρή ποσότητα κάθε μέρα βοηθά τον **θυροειδή αδέννα**, ο οποίος ελέγχει πόσο γρήγορα το σώμα σου χρησιμοποιεί την ενέργεια. Είναι κρίσιμο για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της ενέργειας. Χωρίς αρκετό ιώδιο, το σώμα σου μπορεί να μην λειτουργεί όπως θα έπρεπε, οπότε φρόντισε να λαμβάνεις αρκετό.



Ιώδιο: τροφοδοτεί την ανάπτυξη και την ενέργεια

Το ιώδιο είναι απαραίτητο για την παραγωγή **θυροειδικών ορμονών**, οι οποίες είναι απαραίτητες για την **ανάπτυξη και τον μεταβολισμό**. Χωρίς αρκετό ιώδιο, ο θυροειδής αδέννας δε μπορεί να λειτουργήσει σωστά, που οδηγεί σε ασθένειες του θυροειδούς και προβλήματα υγείας όπως κόπωση, αλλαγές βάρους και προβλήματα ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος.



Ιώδιο στην εγκυμοσύνη: η ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού

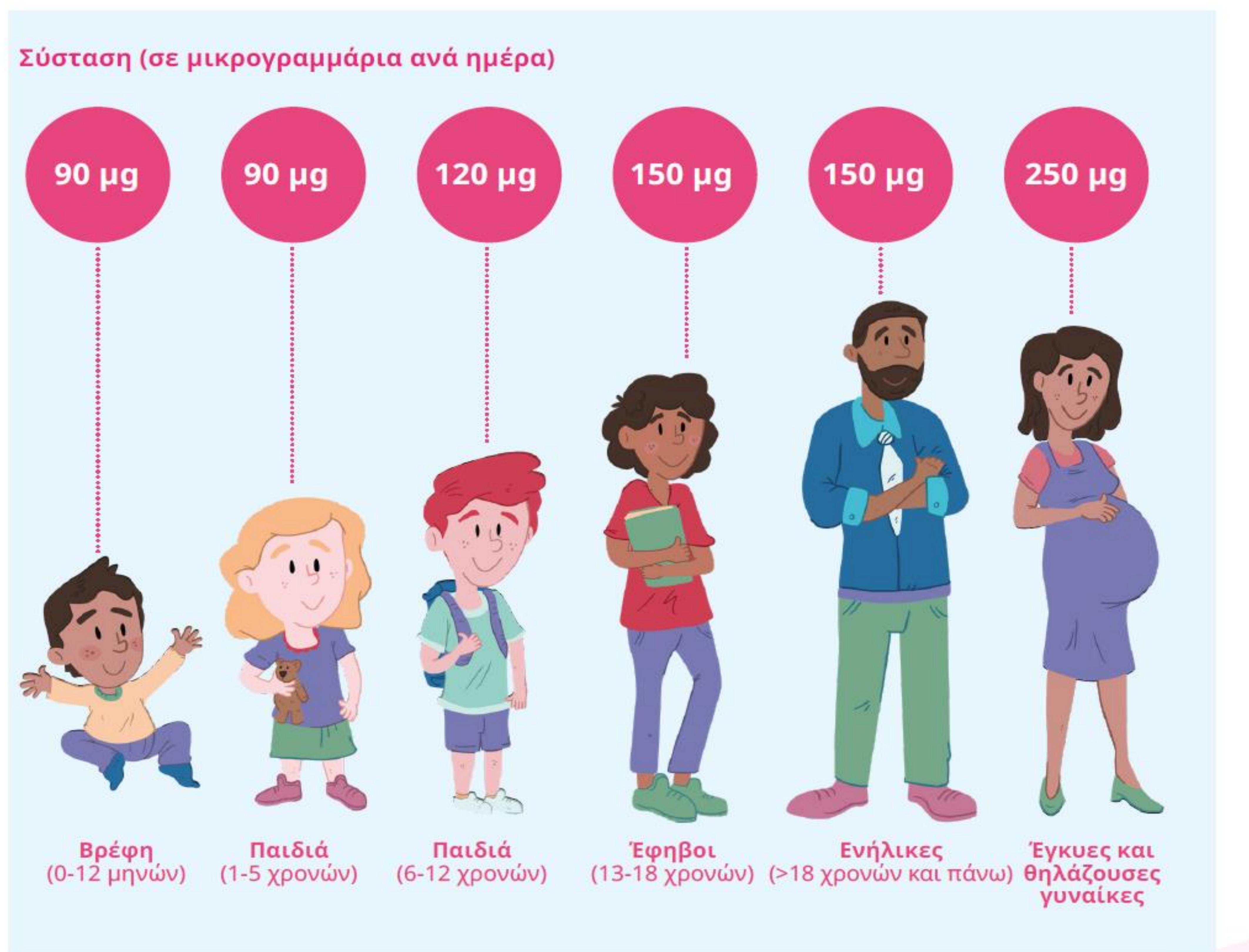
Το ιώδιο είναι **ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης** επειδή υποστηρίζει τη σωστή ανάπτυξη του **εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του μωρού**.

Ωε εκ τούτου, το ιώδιο είναι σημαντικό για την ανάπτυξη των συμπεριφορικών ικανοτήτων, της μάθησης, αλλά και της συνολικής υγείας καθώς το μωρό αναπτύσσεται.



Συνιστώμενη πρόσληψη ιωδίου – και για την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Health Organization (ΠΟΥ) συνιστά την ακόλουθη **ημερήσια πρόσληψη ιωδίου** (2007)



Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το σώμα χρειάζεται περισσότερο ιώδιο, έτσι είναι σημαντικό να έχεις καλή διατροφή σε ιώδιο **πριν μείνει έγκυος**.

Καθώς τα συμπτώματα της οξείας ανεπάρκειας του ιωδίου εκλείπουν, η μέτρια και η ήπια **ανεπάρκεια ιωδίου υπάρχει ακόμα**. Καθώς δεν είναι ένα ξεκάθαρο, εμφανές θέμα, πολλοί άνθρωποι δε γνωρίζουν τη σημαντικότητα του να προσλαμβάνεις αρκετό ιώδιο στη διατροφή σου.

Η ανεπάρκεια ιωδίου μπορεί να επηρεάσει την υγεία όλων των πληθυσμιακών ομάδων, και είναι η μεγαλύτερη αναστρέψιμη αιτία των **ψυχικών ελλείψεων**.



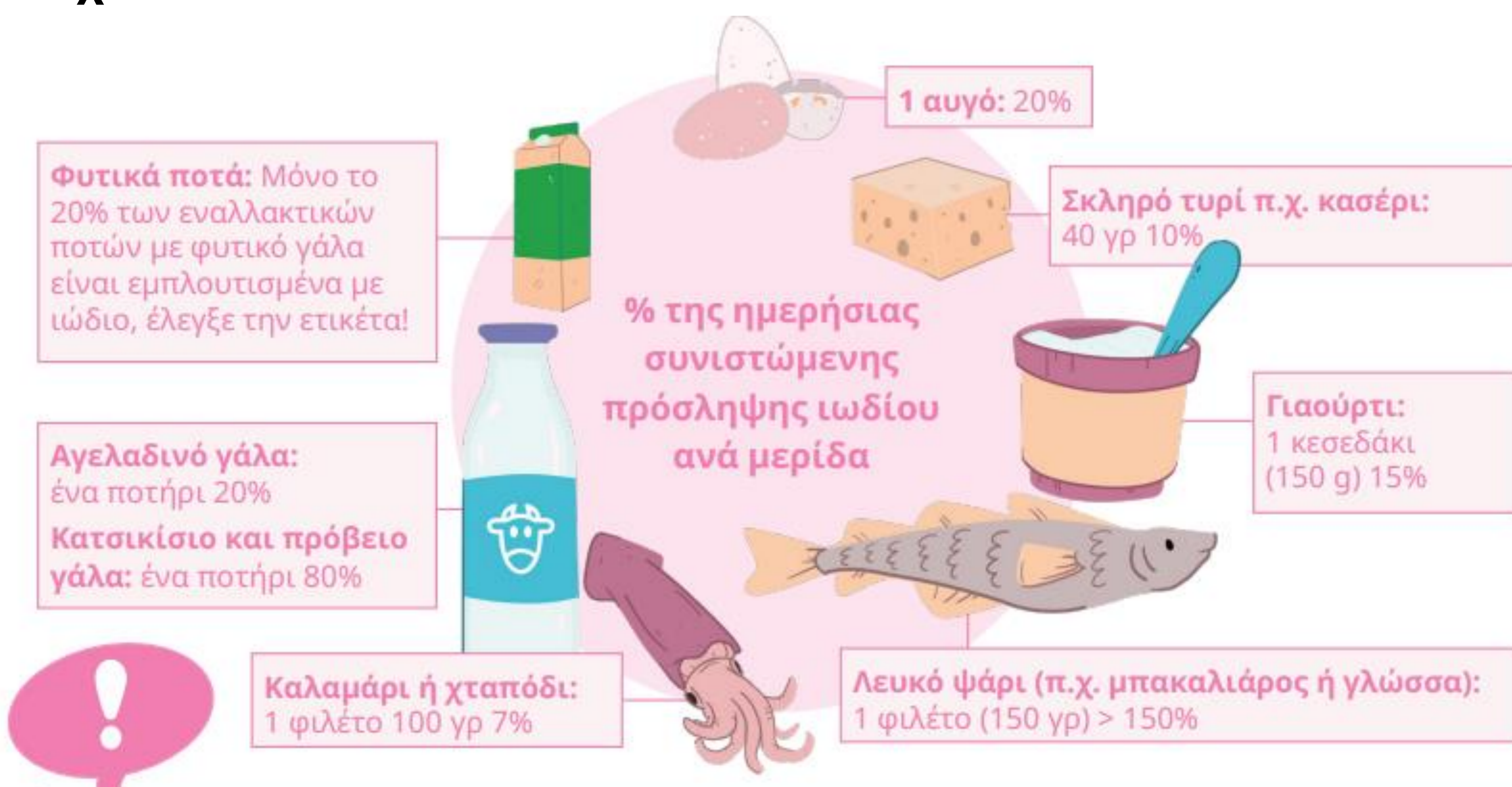
Πηγές ιωδίου

Ο πιο κοινός τρόπος για να βεβαιωθείς ότι προσλαμβάνεις αρκετό ιώδιο είναι μέσω προγραμμάτων ιωδίωσης.

Το ιώδιο εισάγεται επίσης στην τροφική αλυσίδα μέσω άλλων **σεμπλουτισμένων τροφίμων**, ζωοτροφών, και απολυμαντικών, affectingεπηρεάζοντας τα επίπεδα του ιωδίου στα προϊόντα όπως το γάλα και τα αυγά. Επιπλέον, τα **συμπληρώματα διατροφής** που περιέχουν ιώδιο είναι διαθέσιμα σε μερικές χώρες. Επειδή το **ιωδιούχο αλάτι**, δεν είναι ευρέως διαθέσιμο στην Κυπριακή Δημοκρατία, **έλεγξε πάντα την ετικέτα για να δεις εάν το αλάτι είναι ιωδιούχο.**

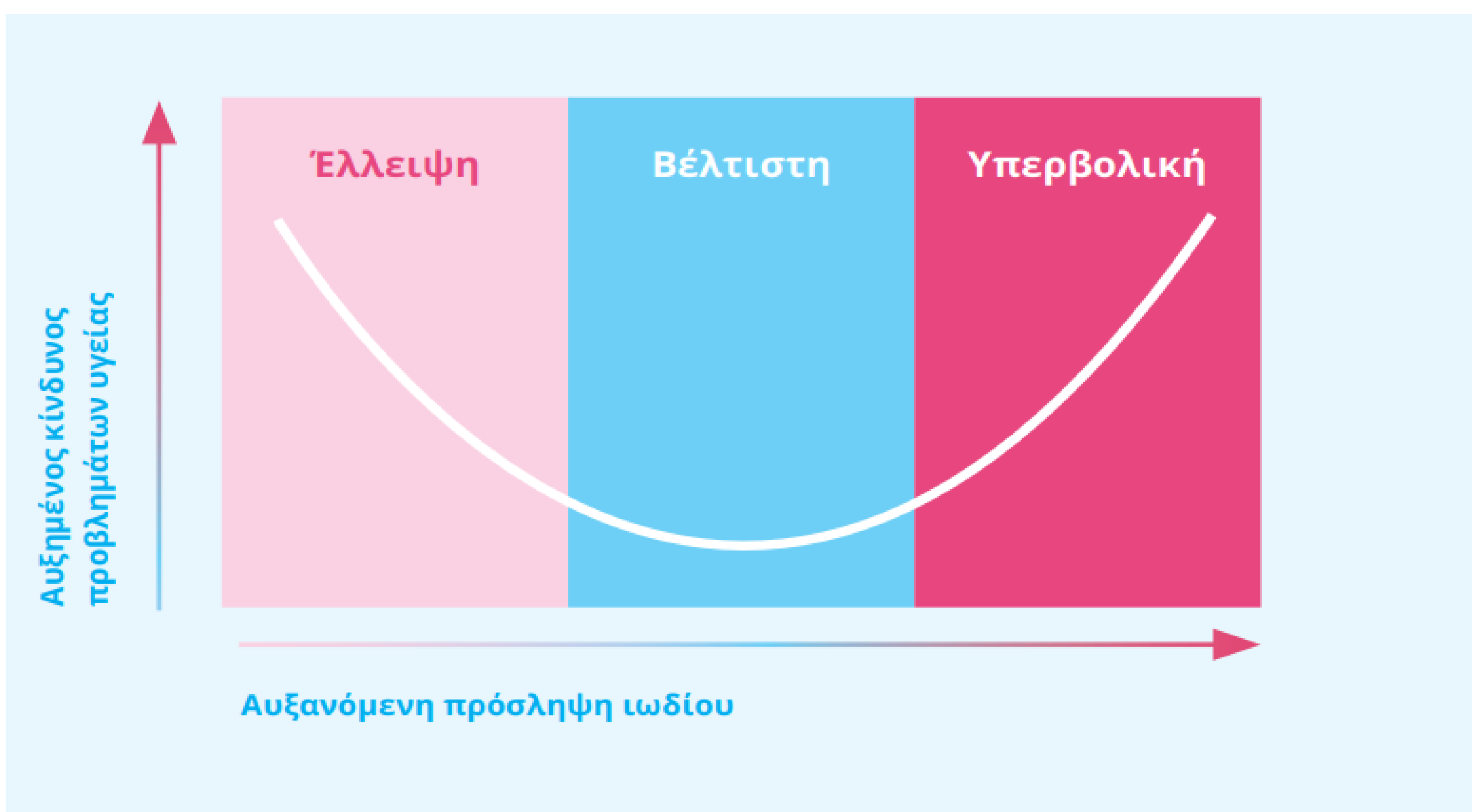


Σημαντικό! Οι έγκυες γυναίκες χρειάζονται περισσότερο ιώδιο (250 μg καθημερινώς). Αν ακολουθείς μια χορτοφαγική διατροφή, ή δε πίνεις γάλα για άλλους λόγους, βεβαιώσου ότι λαμβάνεις αρκετό ιώδιο.



Η κατάλληλη ποσότητα ιωδίου είναι σημαντική για την καλή υγεία

Κάποιος μπορεί να σκεφτεί ότι η λίγη ποσότητα ιωδίου είναι καλή για την υγεία, τότε καταναλώνοντας περισσότερο ιώδιο είναι ακόμα καλύτερο. Αλλά όπως και με άλλα θρεπτικά συστατικά, μπορείς να έχεις πάρα πολύ από αυτό. Η υψηλή πρόσληψη ιωδίου μπορεί να προκαλέσει την παραγωγή υπερβολικής ποσότητας θυροειδικής ορμόνης, οδηγώντας σε υπερδραστήριο θυροειδή (υπερθυροειδισμός) με συμπτώματα όπως γρήγορους καρδιακούς παλμούς και αλλαγές βάρους.



Πριν 30 χρόνια, η Παγκόσμια Εκστρατεία Ιωδίωσης ξεκίνησε για να αντιμετωπίσει τα υψηλά ποσοστά **ανεπάρκειας ιωδίου** και τη **βρογχοκήλη**. Αυτή η εκστρατεία βελτίωσε την κατάσταση, αλλά παραμένουν μέτριες και ήπιες ελλείψεις λόγω της ανεπαρκούς κατανάλωσης ιωδιούχου αλατιού και **τροφών πλούσιων σε ιώδιο**.



Γλωσσάρι



Υποθυροειδισμός εάν ο θυροειδής αδένας δεν λαμβάνει αρκετό ιώδιο, μπορεί να αρχίσει να παράγει πολύ λίγη θυροειδική ορμόνη (υποθυροειδισμός).