



Απαντήσεις στις ασκήσεις της ενότητας

A

Σταυρόλεξο

1. Τα λευκά **ψάρια**, όπως ο μπακαλιάρος και η γλώσσα, είναι καλές πηγές ιωδίου.
2. 90 γρ ανά ημέρα είναι η συνιστώμενη πρόσληψη ιωδίου των **βρεφών**.
3. Οι θυρεοειδικές ορμόνες παράγονται στον **θυρεοειδή** **αδένα**.
4. Η Ελβετία ήταν η πρώτη χώρα στον κόσμο που πρόσθεσε το ιώδιο στο **αλάτι**.
5. Το ιώδιο κατά τη διάρκεια της **εγκυμοσύνης** παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού.

Εντόπισε τα λάθη

Σωστές απαντήσεις:

Η επαρκής πρόσληψη ιωδίου είναι απαραίτητη για την πρόληψη της έλλειψης **ιωδίου**.



Το να υπάρχει αρκετό ιώδιο στη διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά της **εγκυμοσύνης**.

Μια παγκόσμια εκστρατεία πριν από **100** χρόνια για το ιωδιούχο αλάτι βοήθησε στη μείωση της συχνότητας της **βρογχοκήλης**.

Εκτός από το ιωδιούχο αλάτι, άλλες σημαντικές πηγές ιωδίου είναι τα **θαλασσινά** και τα **γαλακτοκομικά_προϊόντα**.

Ασκήσεις

A1: Ποιες λειτουργίες επηρεάζει και ρυθμίζει το ιώδιο στο σώμα σου;

Σωστές απαντήσεις:

- Μεταβολισμός
- Ανάπτυξη του εγκεφάλου, ιδιαίτερα κατά την εγκυμοσύνη και την πρώιμη παιδική ηλικία
- Ανάπτυξη, ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία

A2: Συμπλήρωσε τα κενά

Σωστές απαντήσεις:

- Η ανεπαρκής πρόσληψη ιωδίου στη διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε μια κατάσταση γνωστή ως **βρογχοκήλη**, η οποία χαρακτηρίζεται από έναν διευρυμένο **θυροειδή αδένα**.
- Η καμπύλη σε σχήμα U δείχνει ότι μπορείς να προσλάβεις και **πολύ** και πάρα πολύ **λίγο** ιώδιο.



- Όταν υπάρχει πολύ λίγο ιώδιο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκεια και εξασθενημένη ανάπτυξη του εγκεφάλου.

A3: Ποιες τροφές είναι καλές πηγές ιωδίου;

Σωστές απαντήσεις:

- Αυγά
- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα and dairy
- Ψάρια και θαλασσινά
- Ιωδιούχο αλάτι

A4: Πόσο ιώδιο συμβουλεύει ο ΠΟΥ στους εφήβους να καταναλώνουν τη ημέρα;

Σωστή απάντηση:

- 150 μg

A5: Πόσο ιώδιο συμβουλεύει ο ΠΟΥ να καταναλώνουν οι έγκυες γυναίκες ανά ημέρα;

Σωστή απάντηση:

- 250 μg

A6: Γιατί είναι ζωτικής σημασίας το ιώδιο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Σωστές απαντήσεις:



- Είναι σημαντικό για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του μωρού
- Εξασφαλίζει τη συνολική ανάπτυξη του μωρού

A7: Πόσα ή πόσο πολύ;

Πόσα αυγά πρέπει κάποιος να τρώει μέσα στη μέρα για να προσλαμβάνει αρκετό ιώδιο σαν έφηβος;

Σωστή απάντηση:

- 5 αυγά (για την Κύπρο)

Προσοχή: Παρακαλώ τονίστε, ότι αυτό είναι απλώς μια άσκηση -- δεν συστήνουμε να τρώς 5 αυγά τη μέρα αλλά είναι σημαντικό να συμπεριλάβεις περισσότερες πηγές ιωδίου στη διατροφή σου και όχι αποκλειστικά από τα αυγά.

Πόσες μερίδες λευκού ψαριού (150 γρ) πρέπει να τρώτε την ημέρα για να έχετε αρκετό ιώδιο ως έφηβος;

Σωστή απάντηση:

- 1 μερίδα

Πόσα ποτήρια αγελαδινό γάλα πρέπει να πίνετε την ημέρα για να έχετε αρκετό ιώδιο ως έφηβος;

Σωστή απάντηση:

- 5 ποτήρια γάλα (για την Κύπρο)



Cyprus
University of
Technology



EUthyroid2

Προσοχή: Παρακαλώ τονίστε, ότι είναι σημαντικό να έχετε μια ποικίλη διατροφή.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



UK Research
and Innovation