

CE ȘTII DESPRE SAREA IODATĂ?

INFORMEAZĂ-TE!

BENEFICIILE IODULUI PENTRU ORGANISM



Are rol în sinteza hormonilor tiroidieni.



Dezvoltă și reglează activitatea normală a creierului și a sistemului nervos.

SURSE DE IOD



- sarea iodată (în condițiile unui aport maxim de 5 g/zi – aproximativ o linguriță);
- alimentele: pește, fructe de mare, ouă, lapte, carne (dacă animalele furnizoare primesc hrană cu conținut normal în iod);
- apa potabilă (dacă solul conține iod).

DEFICITUL DE IOD DUCÊ LA



- afecțiuni ale tiroidei;
- avort;
- scăderea capacității intelectuale;
- malformații scheletice;
- malformații musculare;
- surditate.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită