İYOT

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Yetişkin bir kimsenin vücudunda ortalama 20-30 mg kadar iyot bulunmaktadır. Bunun % 75?i troid bezinde, kalanı kan, süt salgılayan meme bezi, mide mukozası ve diğer dokulardadır.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:
1. Troid bezinin fonksiyonlarını düzenler.
2. Guatrı önlemede önemli rolü vardır.
3. Enerji ve kilo alımında önemli rol oynar.
4. Zihinsel fonksiyonlarda önemli rol oynar.

Kaynakları:
En iyi kaynağı zenginleştirilmiş iyotlu tuz, içme suyu, su ürünleri, orta kaynakları süt, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, düşük kaynakları tahıllar, taze meyveler, diğer sebzelerdir. İyotlu tuzun kullanım şekli önemlidir. Eğer tuz açıkta bekletilirse pişirme sırasında yemeğe indirmeye yakın eklenmezse iyot kayba uğrar. Bunun için iyotlu tuzun kullanımına dikkat edilmelidir.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:
Mental yetersizlik, spastik motor bozukluğu, kas erimesi, sağırlık, dilsizlik, konuşma güçlüğü, öğrenme zorluklarına neden olan kretenizm hastalığı, guatr hastalığı, ölü doğum, düşükler, düşük doğum ağırlığı, cücelik, fiziksel gelişimde gecikme, hipotroidzm , kısırlık vb. görülür.

Fazlalığında Görülen Durumlar:
Aşırı iyot alımı zehirleme etkisi gösterir. İyotlu tuz kullanımı ile zehirleme oluşturacak düzeyde iyot alımı söz konusu olamaz.

Günlük Gereksinim:
Yetişkin bir kişide kg başına günlük en az 2 mg iyot almalıdır. Bir buçuk tatlı kaşığı iyotlu tuz bir gün için iyot ihtiyacınızı karşılamanızı sağlar.

© lezzetler.com tarif no:98973 • adı:İYOT • gönderen:siyami • indirme tarihi:08.05.2024 - 16:54