



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## 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 tiroid bezinde, kalanı kan, süt salgılayan meme bezi, mide mukozası ve diğer dokulardadır.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Tiroid 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, sağırılık, dilsizlik, konuşma güçlüğü, öğrenme zorluklarına neden olan kretinizm hastalığı, guatr hastalığı, ölü doğum, düşükler, düşük doğum ağırlığı, cücelik, fiziksel gelişimde gecikme, hipotroidizm, kısırlık vb. görülür.

Fazlalığında Görülen Durumlar:

Aşırı iyot alımı zehirlenme etkisi gösterir. İyotlu tuz kullanımı ile zehirlenme 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 karşılamazı sağlar.