**Ковальов О.М., Лінник О.О., Горупа В.В., Ваврин С.В., Глей Г.В., Крот Ю.П.**

*Національний авіаційний університет, Київ,*

*Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця, Київ*

**ХАРАКТЕРИСТИКА БІОЛОГІЧНОЇ ДІЇ ЙОДОВМІСНИХ РЕЧОВИН**

Дефіцит йоду в організмі має більш 1,5 млрд. мешканців планети. Україна, яка пережила жах Чорнобиля, в теперішній час займає перше місце в світі по захворюванню щитовидної залози у дітей та дорослих, онкологічних захворюваннях, гепатиту, туберкульозу, СНІДу тощо. ООН ставить проблему йододифіциту на один рівень з проблемою СНІДу. Тільки за 10 років (1993 – 2003 рр.) на 25,7 % збільшилась кількість онкологічних хворих. Біля трьох тисяч дітей з діагнозом «рак щитовидної залози» були прооперовані. Йде виродження людства, а нестача йоду відводить майбутнє покоління до розумової деградації. Жінки дітородного віку вважаються однією із самих вразливих груп, тому турбуватись про стан здоров’я дитини потрібно до його народження. Вагітність може спровокувати захворювання щитовидної залози, і для того, щоб вагітні жінки уникли цієї патології, необхідно проводити профілактику йододифіциту. 80 % жінок в Європі страждає мастопатією. Науковцями доведено, що мастопатія є прямим наслідком йододефіциту.

Біологічна дія йодовмісних речовин полягає в тому, що потрапивши в організм людини, йод активно включається в синтез тироксину і, таким чином, забезпечує нормалізацію функції щитовидної залози, яка часто пригнічена, наприклад, у осіб, що тривалий час перебувають у зоні відчуження. Нормалізація рівня тироксину в організмі сприяє зниженню атерогенних факторів, які виникають в організмі на тлі гормонального дисбалансу, спричиненого іонізуючою радіацією. Значна кількість йоду міститься в морській рибі, морській капусті, харчовій добавці «Еламін». Певна кількість цього нутрієнту міститься також у молочних продуктах, картоплі, пшоні, гречаній крупі, чорноплідній горобині. Середньодобова потреба у мінералі йоду (мкг) різна для наступних категорій: новонароджені о-5 міс. – 40, 6-11 міс. – 50, діти 1-3 роки – 70, 4-8 років – 90, чоловіки 11-14 років – 120, 15-51 рік і старше – 150, жінки 11-51 рік і старше – 150, вагітні жінки – 175, годуючи матері – 200.

Але для накопичення середньодобової потреби мінерали йоду людина повинна з’їсти велику кількість рослинних або тваринних продуктів, що практично неможливо. Сьогодні знайдено рішення цієї проблеми йододефіциту. Це «Iodis-concentrate – Йодіс-концентрат», мінеральна вода,насичена за особливою технологією іонами йоду, продукт, який є результатом багаторічних, ретельних зусиль українського вченого, професора, академіка Української Технологічної Академії Мельниченко Василя Миколайовича. Аналогів «Йодис-Концентрату» у світі немає. Концентрація йоду в продукті становить 20 мг/дм³. Загальна мінералізація, г/дм³: 0,4-0,8. Хімічний склад, мг/дм³: натрій+калій 10-100, кальцій 50-150, магній 10-100, хлориди <50, сульфати <50, гідрокарбонати 300-600. Вміст органічних речовин <30 (або склад води питної за ГОСТ 2874.82)

Професійні дослідження довели високу ефективність впливу води «Йодис» на показники йодного дефіциту у дітей шкільного віку в школі №9 Оболонського району м. Києва. Було досліджено 576 школярів віком від 7 до 17 років на протязі 12 місяців і отримані наступні позитивні результати: в 4.8 рази збільшилась кількість дітей з високим рівнем фізичного здоров’я; на 30 % виросла успішність виконання ними інтелектуальних тестів; в 2, 2 рази піднялась якість розуміння; в 2 рази скоротилась кількість захворювань щитовидної залози у дітей.

Затверджені в установленому порядку методики по використанню «Йодис-Концентрату» в фізіотерапевтичному лікуванні хворих, що в теперішній час практично запроваджується в українських бальнеологічних лікарнях. Ефективність «Йодис- Концентрату» також доведена клінічними випробуваннями: Інституту токсикології і екогігієни ім. Л. І. Медведя; Інституту радіології і радіаційної медицини; Українського НДІ медичної реабілітації і курортології.

Повна безпека (неможливість передозування) установлена кафедрою гігієни харчування Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця, а також безпека підтверджена багаточисленними особистими спостереженнями людей, що приймали «Йодис - Концентрат» з різних міст України. Вживання продукції, збагаченої «Йодіс-концентратом», який є джерелом йоду, сприяє попередженню хвороб пов`язаних з нестачею йоду в організмі. Продукт має радіопротекторні властивості.

Отже, подальше впровадження йодовмісних речовин харчування населення є неодмінною умовою ефективності біологічної дії раціонів, які можуть значно покращити стан здоров’я людини, підсилити захисні функції організму, підвищити працездатність.

**Список використаної літератури**

1. Сарубін Еллісон. Популярні харчові добавки (російською мовою): Справочник по распространённым пищевым добавкам/ Allison Sarubin RD, перевод с англ. Т.В. Пискунова, науч.ред. И.Н. Башкин.-К.: Изд-во НУФВСУ «Олимпийская література», 2005.-479 с.
2. Капрельян Л.В., Іоргачова К.Г. Функціональні продукти. – Одеса, Друк, 2003.-333с.
3. Чопик В.И., Дикорастущие полезные растения Украины: Справочник / В.И. Чопик, Л.Г. Дудченко, А.М. Краснова. – К.: Наукова Думка, 1991.-399 с.
4. Скурихин И.М. Химический состав пищевых продуктов.Кн.2.-М.: ВО «Агропромиздат», 1994.-458с.
5. Карпенко П.О. Лікувально-профілактичне харчування за умов впливу чинників Чорнобильської катастрофи // Медичний консультант, 1996 р. – № 1. с. 16-19.