

## İYOT NEDEN ÖNEMLİDİR?

Vücudumuza yiyecekler ve içtiğimiz su ile aldığımız iyot, yaşam için çok önemli minerallerden birisidir. İyot, insan vücudunda çok az bulunan, normal büyüme ve gelişme için gerekli olan bir mineraldir. Günlük alınması gereken iyot miktarı bir toplu iğne başı kadardır. Bu miktar bile yaşamımız için çok önemlidir.

İyot, boynumuzda bulunan tiroid bezinden hormon salgılanması için çok önemli olan bir mineraldir. Vücudumuzun gelişmesi beyin ve sinir sistemimizin çalışması, aktivitelerimizin ve vücut ısımızın sürmesini sağlayan tiroid bezi hormonlarının yapımı için iyot gereklidir. Ülkemizin büyük bir bölümünde olduğu gibi İlimizde de sudaki iyot yetersizdir.

Vücudumuz için bu kadar önemli olan iyot yeterli alınmadığından çeşitli hastalıklar oluşur.



Gebelikte iyot eksikliği anne karnındaki bebeğin hem beyin hem de beden gelişimini olumsuz etkiler.

Gebelikte iyot eksikliği düşüklere, ölü doğumlara, bebeğin özürlü doğmasına, bebeklerde zeka geriliğine ve cüceliğe sebep olur.

Çocukluk ve gençlik döneminde iyot yetersizliği bedensel ve zihinsel gelişme geriliğine neden olmaktadır.

Yetişkinlerde iyot yetersizliği guatrın yanı sıra beden ve zihin fonksiyonlarında bozukluklara da yol açmaktadır.



## İYOT YETERSİZLİĞİNİN ÖNLENMESİ

İyot yetersizliği ve guatrın önlenmesinde en iyi yöntem olarak tuzun iyotlanması benimsenmiştir. Günlük iyot kullanımı erişkinlerde en az 50 mikrogram, ortalama 100-300 mikrogram, en fazla 1000 mikrogramdır. Günde 5-15 gr. tüketilen iyotlu tuz ile ortalama 150 mikrogram iyot alınır. Bu miktarlarda kullanılan iyotlu tuz sağlığa zararlı değildir ve yan etkileri yoktur. İyotlu tuz kullanımında insanların daha fazla tuz tüketmeleri değil normalde her gün kullanılan tuzun iyotlu olması önerilmektedir.

**Unutmayalım ki !**

İyot yetersizliğinin neden olduğu hastalıkları tedavi etmek hem zor hem de pahalıdır. Buna karşılık iyotlu tuz kullanmak hem sağlıklı hem de ucuzdur.

## **İYOTLU TUZ KULLANMAZSAK!**

**BEBEK ve ÇOCUKLARDA :**

Büyüme Geriliği

Zeka Geriliği

Cücelik

**GEBELERDE:**

Düşük ve Ölü Doğum Yapma Riski

**HER YAŞTA:**

Guatr Hastalığı Görülür.

## **İYOTLU TUZ KULLANIMI**

İyotlu tuzun iyot içeriğini kaybetmemesi için; serin , kuru ortamlarda , ışık geçirmeyen ağız kapalı kaplarda saklanmalıdır. **Yemeklere konulan tuzdaki iyot pişirme ile kayba uğradığından yemekler piştikten sonra tuzu konulmalıdır.**

Yemeklerimize iyotlu tuz, vücudumuza sağlık katalım.

**Akıllı Tuz İyotlu Tuzdur.**

**Zeka Geriliğini Önler .**



Adres	: Samsun Tarım İl Müdürlüğü 55060 Samsun
Santral	: 0 362 231 37 00
Fax	: 0 362 233 21 63
e-mail	: cey@samsuntarim.gov.tr
web	: www.samsuntarim.gov.tr

T.C.  
**SAMSUN VALİLİĞİ**  
İl Tarım Müdürlüğü



## **İyotlu Tuz Kullanımı**

**Fatma SÖZEN**  
Ev Ekonomisi Teknikeri



No: EV/1

2006