

Определение содержания иода в продуктах питания

Область исследования

продукты питания



Предмет исследования

содержание йода

Цель исследования:

*Изучить проблемы дефицита иода и
определить содержание иода в
некоторых продуктах питания*

Задачи исследования:

- ✓ Провести обзор литературы по данной теме и выявить основные меры профилактики ИДЗ
- ✓ Выявить наличие продуктов питания, обогащенных иодом, в торговой сети г. Мыски
- ✓ Определить содержание иода в некоторых продуктах питания
- ✓ Сделать выводы

Гипотеза:

*продукты питания не могут
обеспечить человека необходимой
суточной дозой иода*

Методы

Наблюдение Химический эксперимент



НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ИОДА

- 90 мкг — для детей 0-6 лет
- 120 мкг — для детей 6-12 лет
- 150 мкг — для взрослых от 12 лет и старше
- 200 мкг — для беременных и кормящих женщин

ПРЕПАРАТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ИОД



СОДЕРЖАНИЕ ИОДА В ПРОДУКТАХ

Исследуемый материал	Содержание иода
Поваренная соль: проба 1 проба 2 проба 3	0,04 мг/кг 0,03 мг/кг 0,02 мг/кг
Хлеб: пшеничный ржаной пшеничный йодированный	4,5 мкг/100 г 5,2 мкг/100 г 5,5 мкг/100 г
Рыба: сельдь камбала горбуша	++++ +++ +++
Хурма Грецкий орех Черноплодная рябина	Нет окрашивания +++ +

+ - интенсивность окраски (по десятибалльной шкале)

КАЧЕСТВЕННЫЕ РЕАКЦИИ



ВЫВОДЫ:

- Практически всё население России страдает иодной недостаточностью.
- Практически во всех торговых точках имеется в наличии йодированная соль.
- Ассортимент профилактических средств, реализуемых аптечной сетью, достаточно широкий.
- Йодированных хлебобулочных изделий на прилавках недостаточно, что не позволяет использовать их в целях профилактики.
- Морская рыба может быть использована как профилактическое средство. В хурме, черноплодной рябине его содержится очень мало.

РЕЦЕПТЫ



Салат из кальмаров

Свежие кальмары очистить, отварить, нарезать соломкой, натереть сыр, 1 отварное яйцо измельчить, перемешать, украсить майонезом.

Салат из морской капусты

Отварной картофель 1 шт. нарезать кубиками, 2 отварных яйца измельчить, добавить консервированную морскую капусту и 2 ст. л. консервированной кукурузы, украсить майонезом.

