

# Йоддолгон туздун пайдасы жөнүндө

## СУРООЛОР жана ЖООПТОР

Йоддолгон тузду канча убакытка чейин сактаса болот?

Сатып алып жатканда таңгагынын бүтүндүгүнө жана сактоо мөөнөтүнө көнүл буруу керек.  
Йоддолгон тузду кургак, караңғы жерге, жабык идиште 12 айга чейин сактаса болот.  
Йод бузулбас үчүн, тузду оозу бекем жабылган банкада сактоо талапка ылайык.

Туздун йоддолуу сапатына ылайык экендигин текшереби?

Сапатын көзөмөлдөө «Йоддолгон тамак-аш тузунун коопсуздугу жөнүндө» КР Техникалык регламентине ылайык ишке ашырылат. Туздун сапаты үчүн өндүрүүчүлөр жоопкерчиликтүү болуп саналат.

Оорулардын алдын алуу жана санитардык-эпидемиологиялык көзөмөл кызматынын бөлүмдөрүндө лабораториялар бар, ал жерге каалаган адам йоддолгон туздун сапатын текшертүү үчүн кайрылса болот.

Ошондой эле, Айылдык ден соолук комитеттеринин мүчөлөрү Кыргызстандын айылдарынын деңгээлинде жыл сайын йоддолгон тамак-аш тузунун сапатын текшерүү мониторингин жүргүзүп турушат.

Йоддолгон тузду колдонгула - бул Кыргызстандагы йод жетишсиздиги көйгөйүн чечет.

### СУРАП БИЛҮҮ ҮЧҮН МААЛЫМТАР:

КР Саламаттык сактоо министрлигинин Республикалык ден соолукту чындоо борбору:

Бишкек ш., Логвиненко көч., 8  
тел.: 300-985  
e-mail: rchp08@mail.ru  
сайт: www.ds.kg

КР ССМ, Оорулардын алдын алуу жана санитарлык-эпидемиологиялык көзөмөлдөө мамлекеттик департаменти:

Бишкек ш., Фрунзе көч., 535  
тел.: 323-201  
сайт: www.dgsen.kg

КР Айыл чарба жана мелиорация министрлиги:

Бишкек ш., Киев көч., 96 а  
тел.: 664-489  
сайт: www.agroprod.kg

Кыргыз Туз өндүрүүчүлөр Ассоциациясы:

Бишкек ш., Чүй пр., 194/2  
тел.: 935-906  
e-mail: kaps3@mail.ru

Кыргызстандагы Айылдык ден соолук комитеттеринин Ассоциациясы:

Бишкек ш., Сыдыков көч., 187  
тел.: 906-310  
e-mail: arhc@inbox.ru  
сайт: www.avhc.kg

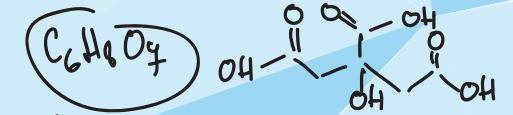
КР ССМ Эксперттик көнеши тарабынан 16.12.2014-ж. бекитилди KIRLAND ЖЧКсынын басмаканасында басылды

Нускасы 700 000

Бишкек 2014

$$E=mc^2$$

$$\operatorname{tg} 2\alpha = \frac{2 \operatorname{tg} \alpha}{1 - \operatorname{tg}^2 \alpha}$$



Йоддолгон туз = 5



ЮНИСЕФ

soros.kg

# ЙОДДОЛГОН ТУЗ – ЙОД ЖЕТИШСИЗДИГИНЕН ИШЕНИМДҮҮ КОРГОНУУ!

Кыргызстан тоолуу өлкө, калкы жаратылышынан йоддун жетишсиздиги шартында жашап келет.

Ар бир адам, чоң болобу, кичинеби, йодго муктаж.

Йод калкан сымал безинин жакшы иштеши учун зарыл. Калкан сымал бези адамдын физикалык жактан жана ақыл-эс жагынан нормалдуу өсүшүнө зарыл болгон гормондорду иштеп чыгат. Эгерде тамак-аш аркылуу йоддун организмге келип түшүүсү ЖЕТИШСИЗ өлчөмдө болсо, андан йод жетишсиздиги оорулары өөрчүйт.

Бүгүнкү күндө Кыргызстандын соода түйүндөрүндө атايын йод менен байытылган бир гана азык затты сатып алууга болот – бул йоддолгон туз.

Тажрыйба көрсөткөндөй, тамак-аш тузун йоддоо – калкты бул микроэлемент менен камсыз кылуунун эн натыйжалуу ыкмасы, себеби ар бир адам тузду күн сайын колдонот.



## Йод жетишсиздиги эмнеси менен коркунучтуу?

Эң кенири тараган оору бул богок – калкан сымал безинин чоңоюп кетиши, йоддун жетишсиздигинин өтө оор учурунда ақыл-эсинин кемдиги байкалат (кем акылдык өөрчүйт). Йод жетишсиздиги менен жабыркаган энелерден туулган балдарга мектеп программасын өздөштүрүү кыйынга турат, алар жакшы билим ала алышпайт. Йоддун жетишсиздиги мектеп окуучуларында да байкалат: уйкусу келип, шалдырап, бат чарчап, эс-тутуму начар болуп, сабакка жакшы жетишпей баштайт, мындай окуучуларга мектепте окуу кыйын болот.

## Йоддолгон тузду өтө көп санда колдоно турган болсо, организмде йоддун өлчөмү көбөйүп кетиши мүмкүнбү?

Өлчөмү көбөйүп кетпейт, себеби организм өзүнө керектүү гана санда йодду сицирип алат. Йодго бир суткалых муктаждык 5 г. Тузду ашыкча колдонуу жүрөк-кан тамыр ооруларынын пайда болуу коркунучуна алып келет.

## Тамак даярдоо учурунда йод жоготууга учурайт дегени чынбы?

Жогорку температуралын натыйжасында йоддун бир аз өлчөмү жоголот. Даяр болгон тамактагы калган йоддун саны деле жеткиликтүү болот. Бирок бир нерсени эсицизден чыгарбаңыз: бышып жаткан ысык тамакка даяр болоорго 10 мүнөт калганда гана туз салуу керек.

## Йоддолгон тузду үй шартында консервалоо үчүн колдонууга болобу?

Азыркы учурда тузду йоддоо үчүн калий йодаты колдонулат, бул болсо консервалап, туздалган тамак-аштын сапатын төмөндөтпөйт.

## Деңиз тузу табияттан йоддолгон болуп саналабы?

Деңиз суусундагы туздун йоду буулануу, тазалоо жана кургатуу процесстеринде азаят. Ошондуктан деңиз тузу йоддолгон деп айтууга болбайт.

## Организмде йоддун жетишсиз экендигин кантип аныктоого болот?

Организмдеги йоддун өлчөмү, жетишсиздиги зааранын анализин изилдөө аркылуу аныкталат.

## Йоддолгон туз кадимки тузга караганда кымбатыраак турабы?

Йоддолгон туз кадимки тузга караганда болгону 5%га гана кымбат болот, ошондуктан йоддолгон туздан сарамжалдоонун эч кандай кажети жок.

## Йоддолгон тузду таңгагынан кантип аныктаса болот?

Таңгагында, мындай белги



жана ЙОДДОЛГОН ТУЗ деген жазуусу болот.

Ошондой эле чыгарылган мезгилине көнүл буруу керек.