

## Как долго можно хранить йодированную соль?

При покупке обращают внимание на срок годности и целостность упаковки. Хранить йодированную соль нужно в сухом, темном месте, в закрытой емкости, не более 12 месяцев. Чтобы йод не разрушался, хранить соль нужно в плотно закрытой банке.

## Проверяется ли соль на соответствие качества йодирования?

Контроль качества осуществляется в соответствии с Техническим Регламентом КР «О безопасности пищевой йодированной соли». Производители несут ответственность за качество йодированной соли.

В отделах службы профилактики заболеваний и санитарно-эпидемиологического надзора имеются специальные лаборатории, куда может обратиться каждый человек и проверить качество йодированной соли.

Также сельские комитеты здоровья ежегодно проводят мониторинг качества пищевой соли в торговых точках на уровне сел Кыргызстана.

**Используйте йодированную соль - это решение проблемы йододефицитных заболеваний в Кыргызстане.**

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СПРАВОК:

### Республиканский центр укрепления здоровья МЗ КР:

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

### ДПЗиГСЭН Министерства здравоохранения КР:

г. Бишкек, ул. Фрунзе, 535  
тел.: 323-201  
сайт: www.dgsen.kg

### МСХиМ КР Управление политики продовольственной безопасности и агромаркетинга:

г. Бишкек, ул. Киевская, 96 а  
тел.: 664-489  
сайт: www.agroprod.kg

### Кыргызская Ассоциация производителей соли:

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

### Ассоциация сельских комитетов здоровья в Кыргызстане:

г. Бишкек, ул. Сыдыкова, 187  
тел.: 906-310  
e-mail: arhc@inbox.ru  
сайт: www.avhc.kg

Утверждено Экспертным советом МЗ КР от 16.12.2014

Отпечатано в ОсОО KIRLAND

Тираж 300 000

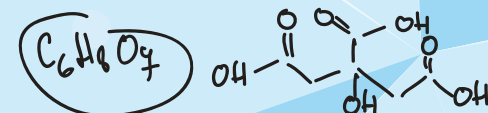
Бишкек 2014

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

## О ПОЛЬЗЕ ЙОДИРОВАННОЙ СОЛИ

$$E=mc^2$$

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



192,15 g/mol

$C_6H_8O_6 + H_2O_2$



Йодированная соль = 5



юнисеф 



soros.kg

# ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ – НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ЙОДОДЕФИЦИТА!

**Кыргызстан – горная страна, население которой проживает в условиях природного дефицита йода.**

**Каждый человек, и взрослый, и ребенок, нуждается в йоде.**

**Йод нужен для хорошей работы щитовидной железы. Щитовидная железа вырабатывает гормоны, которые нужны для нормального физического и умственного развития.**

**Если йода с пищей поступает НЕДОСТАТОЧНО, то развиваются йододефицитные заболевания.**

**Сегодня на прилавках Кыргызстана можно купить лишь один пищевой продукт, специально обогащенный йодом: это йодированная соль.**

**Опыт показывает, что йодирование пищевой соли - самый эффективный способ обеспечения населения этим микроэлементом, поскольку соль ежедневно потребляет каждый человек.**



## **Чем же опасен йододефицит?**

Самым распространенным заболеванием является зоб – увеличение щитовидной железы, при большом дефиците йода может быть умственная отсталость.

Детям, которые родились от матери, страдающей дефицитом йода, трудно освоить школьную программу, они не могут получить хорошее образование. Дефицит йода проявляется у школьников: сонливостью, вялостью, быстрой утомляемостью, плохой памятью, плохой успеваемостью, таким ученикам трудно учиться.

## **Может ли возникнуть передозировка организма йодом при употреблении большого количества йодированной соли?**

Передозировки йода не произойдет, так как организм усваивает то количество, которое ему необходимо. Суточное потребление соли составляет 5 г. Потребление большого количества соли приводит к риску развития сердечно-сосудистых заболеваний.

## **Правда ли, что во время приготовления пищи может произойти потеря йода?**

Из-за высокой температуры происходит частичная потеря йода. Оставшегося йода в приготовленных продуктах будет вполне достаточно. Только не забывайте правило: солить горячие блюда йодированной солью следует за 10 минут до окончания приготовления.

## **Можно ли йодированную соль использовать для домашнего консервирования?**

В настоящее время для обогащения соли используется йодат калия, который не влияет на качество засолки.

## **Является ли морская соль естественно йодированной?**

Содержание йода в морской воде в процессе выпаривания, очистки и сушки теряется. Поэтому морская соль не является йодированной.

## **Как определяют дефицит йода в организме?**

Содержание йода в организме определяется лабораторным исследованием мочи.

## **Йодированная соль стоит дороже, чем обычная?**

Йодированная соль стоит дороже обычной всего на 5%, поэтому экономить на йодированной соли нет смысла.

## **Как узнать при покупке йодированную соль?**

На упаковке должен быть специальный знак



“Татымдуу тамак-аш”

и надпись **ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ.**

Обязательно смотрите на дату изготовления.