



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЙОД: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ

ЙОД

$1s^2 2s^2 2p^6 3s^2 3p^6 3d^{10} 4s^2 4p^6 4d^{10} 5s^2 5p^5$

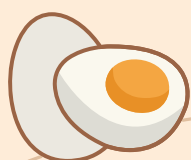
йод

НОРМА:

120–150 МКГ/ДЕНЬ



13 МКГ
клубника



20 МКГ
яйцо куриное



37 МКГ
грудка индейки



60 МКГ
картофель



13 МКГ
чернослив



12 МКГ
фасоль



10 МКГ
фисташки



9 МКГ
молоко 3,2%



110 МКГ
креветка



135 МКГ
треска



300 МКГ
клубника



300 МКГ
морская капуста

ПОЛЬЗА

- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
- УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

- КОНТРОЛИРУЕТ РОСТ КЛЕТОК
- КОНТРОЛИРУЕТ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ

- СТИМУЛИРУЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ
- НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ПЕЧЕНИ

- СТАБИЛИЗИРУЕТ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ
- УЧАСТВУЕТ В ТЕПЛООБМЕНЕ

Ваш Роспотребнадзор