УДК 546.15

ЙОД В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Автор: Тимощенко Наталья

Научный руководитель: Каленчук Егор Викторович, учитель химии и биологии

Государственное учреждение образования «Ремезовский ясли-сад-средняя школа Ельского района»

Цель работы: познакомиться с йодом и изучить его влияние на организм человека.

Задачи:

1. Провести обзор литературы по данной теме

2. Выявить продукты питания, обогащённые йодом

3. Определить, какое влияние оказывает йод на организм человека

4. Обобщить результаты исследования

5. Выявить основные меры профилактики йододефицитных заболеваний

Человеческий организм не может существовать без йода так же, как и без воды. У детей недостаток йода приводит к задержке и нарушению умственного, физического и психологического развития.

Результаты исследования

В моём эксперименте приняли участие двадцать человек в возрасте от 13 до 55 лет. Из них десять человек составляли группу от 13 до 17 лет. Другая группа состояла из десяти человек в возрасте от 35 до 55 лет. Исследование проводила способом нанесения йодовой сетки на предплечье, после чего провела опрос о наличии мозолей и огрубевшей кожи на внешней части больших пальцев рук и о «симпатии к фиолетовому цвету».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Способы исследования | Первая группа  13-17 лет | Вторая группа  35-55 лет |
| Йодная сетка:  Исчезла через 5 минут  Исчезла через 2 часа  Исчезла на следующий день | 0  0  2 | 0  2  10 |
| Наличие мозолей и огрубевшей кожи на внешней части больших пальцев рук | 0 | 2 |
| «Потребность в фиолетовом цвете» | 3 | 5 |

Из проведённого эксперимента можно сделать выводы:

1. Из двадцати человек двенадцать испытывают недостаток в йоде в различной степени.

2. Два человека испытывают острую нехватку йода. Это подтверждается тем, что у двух испытуемых йодная сетка исчезла уже через два часа, и имеются мозоли и огрубевшая кожа на внешней части больших пальцев рук. Остальные испытывают нехватку йода в различной степени.

3. При проведении психологического теста было выявлено, что восемь человек любят фиолетовый цвет и одежду фиолетового цвета. Психологи установили, что предпочтение цвету паров йода (фиолетовому) отдают люди, подверженные усталости, легковозбудимые, с расшатанными нервами, со слабой иммунной системой.

Основные меры профилактики йододефицитных заболеваний:

1. Употреблять в пищу продукты содержащие йод (в нашей республике имеются: говядина, свинина, молоко, хлеб, овёс, куриные яйца и т.д.);

2. При покупке йодированной пищевой соли стоит обращать внимание на дату её изготовления, на герметичность тары, рассыпчатость. Не брать развесную йодированную соль;

3. Солить блюдо пищевой йодированной солью, перед тем как ставить его на стол;

4. Правильно производить кулинарную обработку овощей;

5. Желательно покупать овощи выращенные в приморской полосе;

6. Чаще бывать на море.

Использованная литература

1. Глинка Н.Л «Общая химия», - Л.: «Химия», 1983 г.;

2. Корзунова А. Н. «Синий йод», - М.: «Эксмо», 2005 г.;

3. Скурихин И. М., Печаев А. И. «Всё о пище с точки зрения химика», - М.: «Вычшая школа», 1991 г.