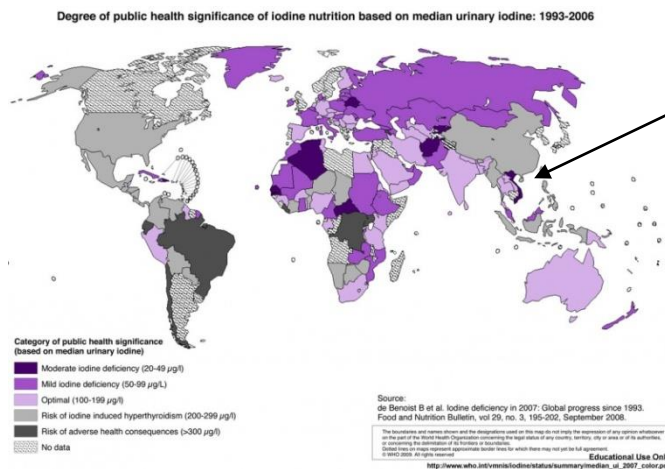




# I-ỐT

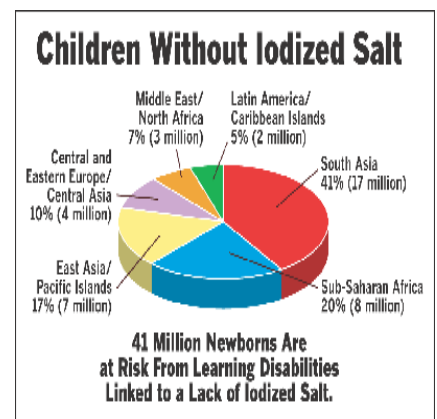


Nếu cơ thể bạn không đủ i-ốt sẽ gây ra thiếu hụt học môn nội tiết. Có 3 học môn nội tiết chịu trách nhiệm cho việc điều hòa sự trao đổi chất trong cơ thể. Đồng thời, những học môn này cũng hoạt động trong hầu hết các bộ phận của cơ thể, từ việc giúp xương mọc ra cũng như sự phát triển của các tế bào. Cơ thể bạn không tạo ra i-ốt nên bạn phải thu nạp i-ốt thông qua việc ăn uống. Thiếu hụt i-ốt có thể gây ra bệnh bướu cổ, và các khiếm khuyết về thần kinh. Thiếu i-ốt là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây ra các bệnh về sa sút trí tuệ. Nó làm giảm đáng kể khả năng phát triển trí tuệ và tiềm năng làm việc. Trẻ nếu sinh ra bị thiếu i-ốt có thể tử vong, tàn tật hoặc bị các tổn thương não nặng nề.



Việt Nam là 1 trong những quốc gia có tỉ lệ thiếu hụt i-ốt cao nhất thế giới

Năm 2006, tổ chức Y tế thế giới phân hạng thiếu hụt i-ốt là 1 vấn đề sức khỏe cộng đồng quan trọng ở Việt Nam. Ước tính mỗi năm có tới 180.000 trẻ sơ sinh mắc các bệnh về sa sút trí tuệ do bà mẹ bị thiếu i-ốt trong quá trình mang thai. Tỉ lệ mắc bệnh bướu cổ ở Việt Nam là 11%. Ở các quốc gia mà tỉ lệ bướu cổ cao hơn 10% thì ảnh hưởng của nó lan rộng hơn làm giảm 15% chỉ số IQ của đất nước. I-ốt có thể thêm vào muối để làm giảm sự thiếu hụt loại chất này. Muối i-ốt hiện có bán rộng rãi ở Việt Nam nhưng theo một nghiên cứu của Bệnh viện Tiết niệu Trung Ương dưới 50% gia đình sử dụng loại muối này..



## ***Nguồn chứa i-ốt:***

Cơ thể bạn không tự sản sinh ra i-ốt vì vậy bạn phải hấp thụ i-ốt từ bữa ăn hoặc các nguồn bổ sung khác. I-ốt có sẵn trong pho mát, sữa bò, trứng, kem, sữa chua, cá nước mặn, rong biển, nghêu sò, sữa đậu nành và các chế phẩm từ đậu nành. Nhưng nguồn i-ốt quan trọng nhất trong

khẩu phần ăn là từ muối i-ốt. Muối i-ốt rất dễ mua và hiệu quả trong việc làm giảm các tác hại của việc thiếu hụt vi chất này. Ở Việt Nam, muối i-ốt đã có mặt được 20 năm. Năm 1993, chính phủ đã phát động chương trình sử dụng muối i-ốt nhằm giảm tỉ lệ sa sút trí tuệ của người dân. Và chương trình đã thành công trong việc giảm tỉ lệ bướu cổ, các bệnh về phát triển trí tuệ và chương trình đã kết thúc vào năm 2005. Kể từ đó, tỉ lệ các bệnh này bắt đầu tăng trở lại.



Muối i-ốt



Cá nước mặn



Các chế phẩm  
từ sữa



Đậu nành

### ***Thiếu i-ốt:***

Thiếu i-ốt có thể gây ra nhiều vấn đề liên quan đến tuổi thọ. Nó có thể gây ra việc sảy thai liên tục, thai lưu, câm điếc, bướu cổ, thiếu năng tuyến giáp và chậm phát triển trí tuệ ở trẻ em và người lớn, đa phần là do bà mẹ bị thiếu i-ốt khi mang thai



### ***Làm gì khi bị thiếu i-ốt:***

Điều đầu tiên bạn cần làm là kiểm tra xem mình đã dung muối i-ốt hay chưa. Nếu chưa thì bạn nên chuyển sang dùng muối i-ốt ngay lập tức.