

# КЛЮЧЕВАЯ ЛИНИЯ

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

## Защити себя и свою семью от ЙОДОДЕФИЦИТА!

### От редакции

**К**аждый день мы сталкиваемся с огромным количеством фактов: в этом плотном информационном потоке все труднее найти действительно достоверные сведения. Мы ценим время наших читателей, поэтому представляем вам исключительно полезную информацию, которая поможет расширить представление о том, как сохранить свое здоровье, укрепив иммунитет.

Мы живем в условиях сурового сибирского климата, вирусных эпидемий и экологически опасных производств, которые загрязняют воздух и воду. Все эти факторы активно способствуют тотальному истощению микроэлементов в почве. Такая экологическая обстановка приводит к нарушениям обменных процессов и патологиям в организме человека. Дефицит меди тормозит процесс развития, дефицит селена и марганца – увеличивает риск онкологических заболеваний, дефицит хрома и цинка – риск сахарного диабета, атеросклероза, дефицит йода – риск увеличения щитовидной железы и снижение ее функций.

Именно недостаток йода в организме человека — основная причина различного рода заболеваний. Стоит отметить тот факт, что недостаток йода в пище, по данным мировой статистики, - наиболее распространенная причина поражения головного мозга и нарушения психического развития.

В основном наше представление о йоде сводится к коричневому флакончику, который мы покупаем в аптеке. Мы знакомы с йодом, как с химическим элементом таблицы Менделеева, и при этом даже не задумываемся, насколько важна его роль в организме человека. Тем не менее проблема йододефицита гораздо серьезнее, чем может показаться на первый взгляд, ООН ставит ее на один уровень с проблемой СПИДа. Этой проблемой занимаются такие авторитетные организации, как Международный совет по контролю за йододефицитными заболеваниями, Детский фонд ООН, Всемирная Организация Здравоохранения, Международная организация по выживанию и защите развития детей, а также сотни региональных и национальных комитетов и специализированных институтов.

Сегодня практически все признают и неоднократно подчеркивают, что довольно несложные меры профилактики позволят нам жить без проявлений йододефицита!

В этом выпуске мы расскажем вам о значении йода для организма человека: чем чреват его недостаток, и об эффективных и безопасных методах своевременной профилактики йододефицита.

### ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- ▶ **Чем опасен йододефицит**  
Важная информация для здоровья
- ▶ **Как победить йододефицит**  
Простые способы избавиться себя от проблемы
- ▶ **Йод и вода**  
Союз важнейших элементов
- ▶ **Рубрика «Вопрос-ответ»**



## ЧЕМ ОПАСЕН ЙОДОДЕФИЦИТ

**Йод - один из жизненно важных микроэлементов, без которых невозможно нормальное функционирование человеческого организма.** Он является структурным компонентом гормонов щитовидной железы – тироксина и трийодтиронина, которые определяют активность течения практически всех метаболических процессов в организме. Исключительно важное значение эти гормоны имеют для развития клеток мозга и формирования интеллекта, регулируют интенсивность потребления кислорода и энергетический обмен, обеспечивают устойчивость организма к повреждающим факторам внешней среды.

Дефицит йода приводит не только к ослаблению работы щитовидной железы – оптимальное количество йода жизненно необходимо для иммунной системы, для работы мозга и для поддержания гормонального баланса.

Начальными признаками йододефицита являются раздражительность, забывчивость, ухудшение внимания и памяти, снижение жизненного тонуса и работоспособности, сонливость и общая вялость организма. Йододефицит ведет к ослаблению иммунитета и как следствие, наблюдается особая подверженность инфекциям и простудным заболеваниям.

Крайне опасным считается йододефицит для беременных женщин и развивающегося плода, а также для детей. Недостаток йода в данном случае может приводить к высокому риску осложнений, невынашиванию беременности, рождению детей с низким весом, врожденными пороками развития, а самое главное к отклонению в умственном и физическом развитии детей и подростков. Исследования, проведенные в последние годы в разных странах мира, показали, что средние показатели умственного развития (IQ) в регионах с йодным дефицитом на 15–20% ниже, чем без такового.

Хронический дефицит йода лежит в основе серьезных нарушений обменных процессов, снижение общего тонуса организма. В запущенных случаях это ведет к серьезным заболеваниям щитовидной железы, в том числе онкологических, у людей любого возраста и пола.

Мы, жители сибирского региона, наиболее отдаленного от морей и океанов, питаемся продуктами, выращенными на

обедненных почвах, и поэтому серьезно испытываем дефицита йода. Специалисты утверждают, что в нашем регионе количество йода в организме человека не может быть достаточным без дополнительного приема продуктов, содержащих и обогащенных йодом, специальных добавок или препаратов, содержащих этот микроэлемент. Йод необходим человеку практически как воздух и вода.

## КАК ПОБЕДИТЬ ЙОДОДЕФИЦИТ

Йод, как и другие микроэлементы, поступает в организм человека главным образом с водой и пищей. Основное количество йода в природе содержится в морской воде, поэтому наиболее богаты этим микроэлементом морепродукты, рыба, морские водоросли и морская соль. Как же быть нам, жителям региона, удаленного от океанов и морей? Выход – употреблять в пищу препараты и продукты, содержащие и обогащенные йодом.



### Суточная потребность йода:

- Дети до 5-ти лет - 90 мкг.
- Дети до 12 лет - 120 мкг.
- Подростки от 12 лет и взрослые - 150 мкг.
- Беременные женщины и женщины в период грудного вскармливания детей - 180-200 мкг.

В аптечных сетях можно увидеть большое количество препаратов, содержащих йод, а так же БАДы, как говорится, на любой вкус и кошелек. Сделать правильный выбор поможет доктор, посоветоваться с которым необходимо при выборе средства, подходящего именно вам.

Еще одним из способов профилактики йододефицита до сих пор считали употребление йодированной соли. Следует, однако, помнить, что йодированную соль нужно хранить в плотно закрывающихся емкостях и добавлять в пищу только после тепловой обработки – иначе йод улетучится.

Кроме того, йод содержится в овощах: картофеле, огурцах, моркови, перце, чесноке, салате, шпинате, редьке, спарже, помидорах, ревене, капусте, луке. Есть он в ягодах и фруктах – клубнике, бананах, клюкве, черноплодной рябине, в орехах. Йод содержится в гречке, ржи, овсе, горохе, а так же в грибах и яйцах. Но важно понимать, что содержание йода в обычных пищевых продуктах невелико – 4-15 мкг%, тогда как суточная потребность в несколько раз выше. Именно поэтому важными поставщиками йода в наш организм являются продукты и вода, дополнительно обогащенные солями этого микроэлемента. Мы знаем о йодированном хлебе, яйцах, соках, молоке, кондитерских изделиях.

Однако, самая простая и доступная профилактика йододефицита в сибирских условиях – употреблять воду, обогащенную йодом. Йод и вода – это естественное природное сочетание. Достаточно вспомнить химический состав мирового океана. Йод, содержащийся в такой воде, усваивается организмом наиболее эффективно и безопасно.

Недостаток йода в организме жителей Сибири – проблема насущная, но решаемая. Употребляя препараты, продукты и воду, в которых содержится йод, вы защищаете себя и своих близких от йододефицита и всех неприятных последствий, которые он с собой несет.



### Значение и функции йода для организма:

- выполняет свою биологическую роль как составная часть гормонов щитовидной железы;
- способствует увеличению основного обмена (контроль за энергетическим обменом, уровнем теплопродукции, обменом веществ);
- увеличивает потребление кислорода и активность ферментов;
- влияет на рост, общее физическое, психическое развитие, состояние волос и ногтей;
- участвует в развитии нервной системы, регуляции психики и эмоционального тонуса человека;
- крайне необходим для нормального роста и умственного развития детей;
- влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени, половой и костно-мышечной системы;
- определяет качество репродуктивного здоровья.

## ЙОД И ВОДА – СОЮЗ ВАЖНЕЙШИХ ЭЛЕМЕНТОВ

Вода и йод принимают участие практически во всех жизненно важных процессах в организме человека. Ученые пришли к выводу, что главным в профилактических мероприятиях является "подстройка" процессов обмена к этому микроэлементу. Поэтому его количество должно быть сбалансированным в зависимости от необходимости организма, и эту задачу можно решить при совместном присутствии йода и воды.

Организм человека приспособлен к саморегулированию потребления воды и безошибочно выполняет эту функцию. Именно сочетание воды и йода позволяет регулировать полученное количество последнего, не накапливая и выводя его излишки, что предотвращает передозировку и побочные реакции. Эффективнее всего все микроэлементы усваиваются с водой, и «53-й элемент», содержащийся в йодированной воде, усваивается организмом человека практически полностью.

Заботясь о вашем здоровье, компания «Ключевая вода» предлагает вам доставку йодированной воды. Внешне бутылки с такой водой отличаются от чистой питьевой желтой крышкой и деталями этикетки. Что же внутри?

В «Ключевой воде» добавлен не чистый йод, а его соединение – йодит калия. Он устойчив к кипячению и хорошо растворяется в воде. Это значит, что «Ключевую воду» можно использовать для приготовления блюд, не опасаясь, что она потеряет полезные свойства.

Йодирование воды – один из общепринятых способов массовой профилактики йододефицита населения, поэтому можно смело употреблять такую воду даже в сочетании с йодсодержащими продуктами, не боясь получить передозировку. В одном литре обогащенной «Ключевой воды» содержится около 30 мкг йода, а это практически не ограничивает ее суточное потребление.

Йодированная «Ключевая вода» дарит Вам уникальную возможность получать дополнительную пользу! Чистая, без вредных примесей, вода физиологически полноценна по содержанию основных биологически необходимых организму

человека макро- и микроэлементов и относится к высшей категории качества.

Йодированная «Ключевая вода» рекомендуется для укрепления здоровья и ежедневной профилактики йододефицита у детей и взрослых, способствует укреплению иммунитета и правильному обмену веществ, стимулирует умственную деятельность и улучшает память, повышает активность и работоспособность, обеспечивает эффективную работу сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

Ежедневное употребление йодированной «Ключевой воды» поможет вам чувствовать себя бодрыми, здоровыми и полными сил и энергии!

**«Ключевая вода» - здоровью ДА!**



### Основные преимущества йодированной «Ключевой воды»:

- Максимальная усваиваемость йода с водой
- Оптимальная концентрация солей йода
- Невозможность передозировки
- Стойкость при кипячении
- Сбалансированный состав воды, ее можно пить без ограничения по возрасту, как взрослым, так и детям
- Вода не имеет специфического вкуса, цвета или запаха, может использоваться для приготовления различных блюд
- Герметичная упаковка способствует защите йода от испарения
- Ценовая доступность

# Ключевая Вода

## Акция *Здоровью - да!*

- Йододефицит — актуальная проблема для жителей Сибири.
- Недостаток йода приводит к нарушению обменных процессов в организме.
- Йододефицит препятствует нормальному росту и умственному развитию детей.
- Йодированная вода — общепринятый способ профилактики йододефицита!

Телефон доставки  
**400-004**

Заказать «Ключевую воду» можно на сайте  
**www.vodakl.ru**

**с 1 по 31 марта**  
на йодированную воду  
**скидка 15%**



## Рубрика «ВОПРОС – ОТВЕТ»

Сегодня на вопросы потребителей отвечают специалисты компании «Ключевая вода»

**«В семье появился маленький ребенок, и мы решили заказывать доставку воды на дом. Решаем, что выбрать, склоняемся к «Ключевой», но хотелось бы сначала уточнить состав вашей воды» (Сергей Величко, г. Томск)**

Отвечает заведующая лабораторией компании «Ключевая вода» **Ольга Анатольевна Сизова:**

Ключевая вода» наиболее оптимальна и сбалансирована по своему составу:

Общая минерализация – не более 800 мг/л, кальций не более 110 мг/л, магний не более 50 мг/л, калий+натрий не более 30 мг/л, жесткость 1,5-7,0 миллиграмм-эквивалент на литр.

Такой макро- и микроэлементный состав является физиологически полноценным и соответствует Санитарным Правилам и Нормам, регламентирующим требования к качеству бутилированной воды (СанПиН 2.1.4.1116-02).

**«Я читала, что йод быстро улетучивается, а так же не сохраняется при кипячении. Можно ли готовить на вашей йодированной воде или вы рекомендуете ее использовать только для питья?»**

(Ирина Боголюбова, п. Богашево)

Отвечает заведующая лабораторией компании «Ключевая вода» **Ольга Анатольевна Сизова:**

Обычно при повышении температуры чистый йод улетучивается, так как при нагревании переходит из твердого состояния в газообразное, минуя жидкое. Но в йодированной «Ключевой воде» добавлен не чистый йод, а его соединение йодит калия, устойчивый к кипячению и хорошо растворимый в воде. Так что можете спокойно готовить на нашей йодированной воде, не опасаясь потери полезных свойств.

**«Не успеваю заказать воду по телефону, а вы работаете до 20 часов. Нельзя ли продлить прием заявок?»**

(Александр К., г. Томск)

Отвечает коммерческий директор компании «Ключевая вода» **Сергей Гринюк:**

На сайте компании «Ключевая вода» [www.vodakl.ru](http://www.vodakl.ru) есть услуга заказа воды. Вам необходимо зарегистрироваться и получить персональный код. Заказ воды на сайте делается минимум за сутки до желаемой даты доставки, минимальное количество воды для приема заказа – две бутылки по 19 литров. Заказывать воду на сайте просто и выгодно.

**«Иногда приходится очень долго ждать доставки. Нельзя ли точнее соблюдать указанное время?»**

(М. И. Захарова, г. Томск)

Отвечает коммерческий директор компании «Ключевая вода» **Сергей Гринюк:**

Компания «Ключевая вода» постоянно совершенствует качество обслуживания клиентов. В настоящее время мы тестируем программу маршрутизации, с внедрением которой рассчитываем сократить для клиентов время ожидания доставки. Теперь, предварительно заказав воду, вы сможете быть уверены, что двухчасовой интервал ожидания будет соблюдаться очень четко. Точность – это еще одно ключевое преимущество компании.

**«Мы в офисе пьем из кулера бутилированную воду, которую нам доставляет компания. Сначала все было хорошо, но через некоторое время мы стали замечать, что вкус воды изменился.»**

(Екатерина Коломийцева, г. Томск)

Отвечает начальник сервисного центра компании «Ключевая вода» **Владислав Ванеев:**

«Ключевая вода», прошедшая промышленную водоподготовку, не имеет посторонних запахов и вкусов. Но если кулер не чистить, внутри него появляются бактерии, которые отрицательно влияют на качество питьевой воды. Выход один: ДЕЗИНФЕКЦИЯ КУЛЕРА. В нашем сервисном центре вы можете заказать чистку и дезинфекцию любого оборудования для нагревания и охлаждения воды. Рекомендуется проводить дезинфекцию не реже одного раза в полгода.

**«Я давно заказываю «Ключевую воду», использую ручную помпу. Скажите, как лучше ее чистить в домашних условиях? Достаточно ли просто промывать водой?»**

(Нина Петровна Леонтьева, г. Северск)

Отвечает начальник сервисного центра компании «Ключевая вода» **Владислав Ванеев:**

Проведение санитарной обработки помпы в домашних условиях несложно, но необходимо соблюдать несколько правил. Установку и замену бутылки осуществляйте только чистыми руками. Снимите помпу с бутылки, выньте из нее трубочки, и разъедините их. Поместите все части помпы в 3% раствор перекиси водорода или лимонной кислоты на полчаса. Промойте ее слабым раствором пищевой соды и ополосните проточной водой. Нельзя использовать для ухода за помпой средства для мытья посуды! Не лишним будет напомнить, что не следует брать руками ту часть помпы, которая погружается в бутылку, во избежание попадания в воду бактерий.

**Свои вопросы в рубрику «Вопрос – Ответ» вы можете направлять в редакцию следующим образом:**

**Почтой:** 634009 г.Томск,

ул. Нижне-Луговая,

д.12,стр. 6,

ООО «Сибирский Родник»,

с пометкой: газета

«Ключевая Линия»,

рубрика «Вопрос – Ответ»

**Email:** [piar@kv.tomsk.ru](mailto:piar@kv.tomsk.ru),

тема: газета

«Ключевая Линия», вопрос.

