



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



اليود والغدة الدرقية

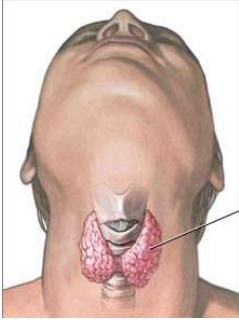
Iodine and Thyroid

اليود:



يعتبر اليود من العناصر المعدنية التي يحتاجها الجسم بكميات معتدلة.

وظائف اليود:



- مهم لإنتاج هرمون الثيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية ويلعب دورا مهما في وظيفة القلب والجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي، وتطوير الدماغ، صحة العظام والسيطرة على العضلات.
- له دور مهم في نمو الجهاز العصبي والعضلات وعملية تحويل الطاقة وتسريع عملية الأيض.

- يساعد اليود على أيض (حرق) الدهون الزائدة.
- يلعب دوراً أساسياً في نمو الجنين، لذلك هو ضروري للنمو والتطور الجسدي والعقلي.
- يساهم في أكسدة الخلايا على مستوى الكبد في إنتاج كرات الدم الحمراء.
- يحافظ على النسيج الضام في الجسم الذي يكون الأوتار والأربطة ويضم الأنسجة بعضها لبعض.

نقص اليود يؤدي إلى:



- تضخم الغدة الدرقية (من أعراض التضخم تعب، إجهاد، فقدان الذاكرة، ضعف، زيادة الوزن، إمساك، عصبية، سقوط الشعر، جفاف الجلد).

- التخلف العقلي نتيجة النمو العصبي غير الكافي (عند الأطفال)

الإفراط في تناول اليود يؤدي إلى:

إرهاق الغدة الدرقية.	طفح جلدي.	تقرحات بالفم.	تورم الغدة اللعابية.
الإسهال و القيء.	جحوظ في العين.	نقص الوزن.	العصبية و التوتر الشديد.

١٠ - ٧	٦ - ١	من الولادة - سنة	العمر
١٢٠	٩٠	٥٠	الكمية (ميكروغرام)

المرأة المرضعة	المرأة الحامل	١٨ - ١١	العمر
٢٠٠	١٧٥	١٥٠	الكمية (ميكروغرام)

مصادر اليود:

	<p>الأسماك التونة، السردين، السلمون، المحار، الأخطبوط، الطحالب، الأعشاب البحرية.</p>
	<p>منتجات الألبان الحليب، الجبن، اللبن، الزبادي، البيض.</p>

	<p>النباتات التي تنمو بترربة غنية باليود</p>
	<p>حليب الأم</p>
	<p>ملح الطعام</p>

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية



HEM2.17.000552

