

## Исследовательская работа на тему:

«Исследование содержания йода в продуктах питания и проблема йодного дефицита».

Автор: обучающаяся 10 А класса Паршукова Полина

Руководитель: учитель химии и биологии Савинкова Наталья Петровна

Современная жизнь ставит перед нами немало проблем, связанных со здоровьем человека. Одна из них – заболевания щитовидной железы. Йод относится к жизненно важным микроэлементам, имеющим высокую биологическую активность, и часто поступает в организм в недостаточном количестве. Его соединения играют важную роль в процессах обмена веществ в организме человека. В этой своей функции йод не может быть заменен никаким другим химическим элементом. Недостаток йода в организме вызывает серьезные нарушения обмена веществ, способствует развитию зоба. Проблема дефицита йода остается актуальной на всей территории Российской Федерации, в Липецкой области в том числе.

В начале работы была выдвинута гипотеза: продукты питания не могут обеспечить человека необходимой суточной дозой йода.

Цель исследования: изучение проблемы дефицита йода и определение содержания йода в некоторых продуктах питания.

В результате работы был сделан вывод, что выдвинутая гипотеза не подтвердилась, продукты питания могут обеспечить организм необходимой дозой йода.