**Викторина, приуроченная к Всероссийской акции «Соль+йод: IQ сбережет»**

Ответ может быть засчитан как правильный в случае, если отвечающий передал главный смысл ответа. Ответ соответственно шаблону не требуется.

1. Э[ндокринная железа](https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D1%8B), которая вырабатывает йодсодержащие [гормоны](https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%8B) (йодтиронины), участвующие в регуляции [обмена веществ](https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%BC%D0%B5%D0%BD_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2) в организме человека - это. Ответ: щитовидная железа.
2. Без какого микроэлемента щитовидная железа не сможет синтезировать гормоны? Ответ: йод.
3. Какие гормоны вырабатывает щитовидная железа? Ответ: тироксин, трийодтиронин, кальцитонин.
4. Что такое йододефицитные заболевания щитовидной железы? Ответ: все развивающиеся в популяции патологические состояния, вызванные недостатком йода в организме, которые могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода
5. Какое тяжелое состояние развивается у плода при недостаточном потреблении йода беременной женщиной? Ответ: умственная и физическая отсталость детей, кретинизм.
6. Последствия дефицита йода для взрослых. Ответ: заболевания щитовидной железы, увеличение риска радиационно-индуцированного рака ЩЖ.
7. Норма потребления йода для взрослого человека 150 мкг в сутки
8. Назовите продукты, которые имеют высокое содержание йода. Ответ: креветки, хек, морская капуста, треска, говяжья печень, фейхоа, фасоль, соя, яйца куриные (правильный ответ, если названо хотя бы 5 продуктов).
9. Альтернативный и наиболее доступный и оптимальный источник йода, который используется в пищу? Ответ: йодированная соль.
10. Может ли у человека возникнуть аллергия на йод? Ответ: аллергии на йод не существует. Йод - обязательный структурный компонент гормонов щитовидной железы, который является неотъемлемой составной частью организма здорового человека (60 % в щитовидной железе, 40% - в мышцах, яичниках, крови).
11. Кому противопоказано употребление продуктов с содержанием йода? Ответ: людям, проходившим терапию по поводу рака щитовидной железы радиоизотопами йода.
12. Какое соединение используется для изготовления йодированной соли? Ответ: йодид калия.
13. Какая соль полезнее морская или йодированная? Ответ: в процессе выпаривания, очистки и сушки морской соли йод практически полностью вымывается. В одном грамме морской соли содержится около 1 мкг йода, а в йодированной — 40 мкг.
14. С каким насекомым сравнивают щитовидную железу и почему? Ответ: с бабочкой, так как она имеет похожее строение
15. Назовите признаки йодного дефицита.

Ответ:

* Слабость иммунитета
* Снижение интеллекта
* Плохое настроение, депрессия
* Отеки
* Нарушения менструального цикла
* Анемия
* Избыточный вес
* Гипотония
* Хроническая усталость