

# Нахождение в продукте

- \* Источники
- \* Больше всего йода содержится в морских водорослях: в 100 г сухой ламинарии – 26-180 мг йода, в 100 г сухой морской капусты – 200-220 мг, в 100 г морской рыбы и морепродуктов – от 300 до 3000 мг.
- \* Также источником йода для человека являются мясо, молоко, яйца, овощи.
- \* В этом списке лидируют молочные продукты. На 100 г продукта содержание йода следующее: молоко коровье – 16 мг, кефир – 14 мг, сливки – 9 мг, сметана – 8 мг. Овощи и фрукты чуть отстают, наиболее богатые йодом: фасоль – 12 мг, чеснок – 9 мг, соя – 8 мг, виноград – 8 мг, салат зеленый – 8 мг, редис – 8 мг, свекла – 7 мг, помидоры – 6 мг, картофель – 5 мг, морковь – 5 мг, горошек зеленый – 5 мг; яблоки, апельсины, вишня, баклажаны – по 2 мг; груши, абрикосы, крыжовник, смородина черная – по 1 мг. Среди круп по содержанию йода первое место занимает пшеничная – 4,5 мг, за ней идет гречневая – 3,3 мг, затем пшеничная – 1,5 мг и рисовая – 1,3 мг.
- \*