



Datum: 01.07.2016
Medij: Sensa
Rubrika: Detalji života
Autor: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: PAMETNI JOD

Napomena:
Površina: 581
Tiraž: 9116

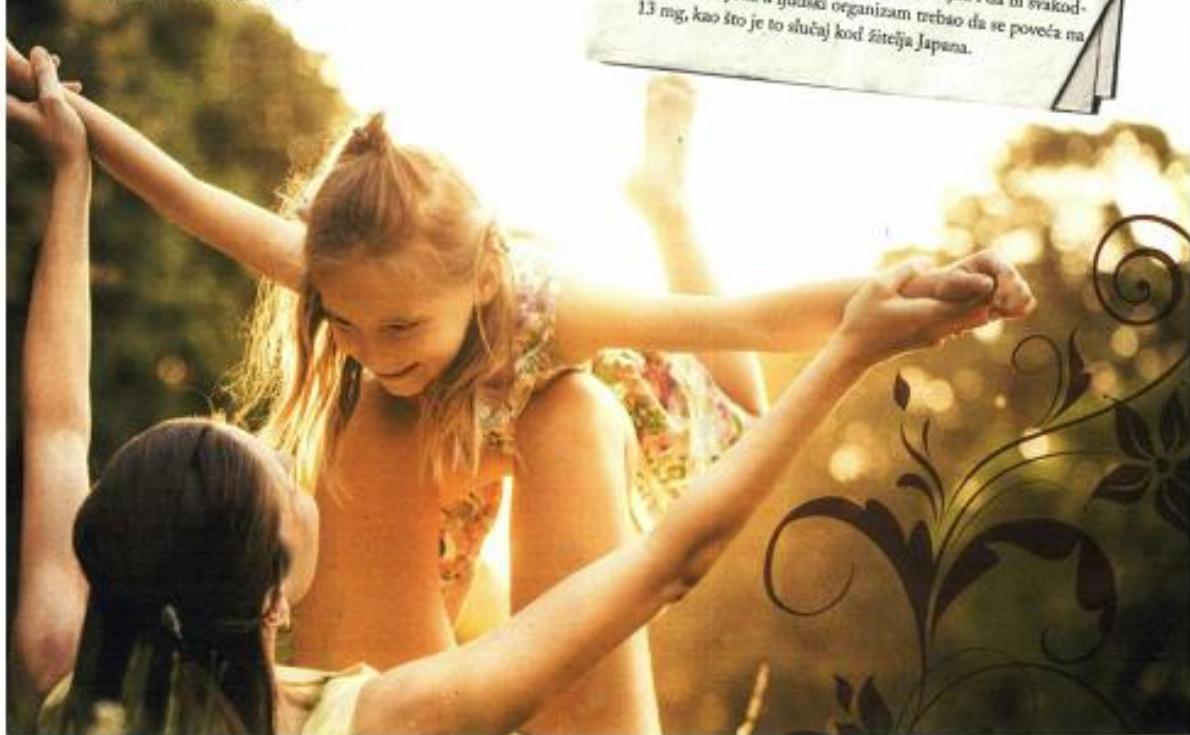


Strana: 15

PAMETNI JOD

U svetu je postoji trend takozvane "funkcionalne brane". To su sve namirnice i napici koji osim primarne funkcije snabdevanja organizma branljivim materijama imaju dodatnu vrednost – obogaćeni su specijalnim elementima, imaju lekovita svojstva ili sprečavaju određene vrste bolesti.

Ukoliko ne živate na obali mora i ne hranite se morskim plodovima svaki dan, element koji najmanje unosite u svakodnevnoj ishrani sigurno je jod. Ovaj dragocen element je više nego važan za ceo organizam, a o posledicama usled nedostatka joda brinu se lekari širom sveta, Svetka zdravstvena organizacija, kao i Unicef. Taj element utiče na ceo vaš organizam, od štitne zlezde i mentalnih aktivnosti, do vašeg savršenog raspoloženja – jod je dragocen za celo telo. Ovaj hemijski element je posebno važan za trudnice i dojilje, jer je dokazano da direktno utiče na razvoj neuronske mreže bebe, a kasnije i na razvoj rame inteligencije.



Razvoj mozga kod dece počinje već druge nedelje od rođenja. U prva tri meseca embrionalnog razvoja svakog minuta nastaje dva i po miliona novih nervnih ćelija, a do kraja 16. nedelje trudnoće stvaraju se svi glavni delovi mozga. Dr. Dejvid Semmens sa Vajczmanovog Instituta, Izrael navodi da se prilikom svakodnevnog uobičajenog rada mozga, svakog minuta obavlja između sto hiljada i milion raznih hemijskih reakcija. Jedan neuron može da uspostavi i do dve hiljade sinapsi (vezu) sa ostalim delovima mozga. Najvažniji hemijski element za formiranje ovih veza i razvoj inteligencije uopšte je jod.

Tokom embrionalnog razvoja i prvi nekoliko godina života jod ima veoma važnu ulogu i jedan je od najvažnijih branljivih čimisaca za razvoj neuronske mreže. Zato je neophodno da trudnice svakodnevno unose dovoljne količine prirodno nastvorenog joda. Nedostatak joda je najčešći pojedinačni uzrok teške umne i fizičke zaostalosti dece. Po preporuci Svetke zdravstvene organizacije preporučeni dnevni unos joda iznosi 150 mikrograma. Međutim najnovije studije pokazuju da ova količina i nije dovoljna i da bi svakodnevni unos joda ljudski organizam trebao da se poveća na 13 mg, kao što je to slučaj kod Šireja Japana.





Datum: 06.07.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA

Napomena:
Površina: 666
Tiraž: 0

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA
Strana: 36

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 06.07.2016
 Medij: Veliki točkovi
 Rubrika: Bez naslova
 Autor: naručena objava
 Tema: Minaqua

Naslov: NAVAK

Napomena:
 Površina: 543
 Tiraž: 18000



Strana: 82

IMATE AUTOMOBIL ? PLATILI STE OBAVEZNO OSIGURANJE ? AKO JE POLISA DDOR NOVI SAD OTVARAMO KAPIJE ZA VAS

JAVITE NAM BROJ POLISE BEZ VAUČERA, BEZ PROCEDURA DOĐITE NA BESPLATAN PROGRAM DOZVOLA PLUS*

* ili ustupite svoje mesto članu porodice

Detaljnije o treninzima na
011/718-02-4
www.navak.rs

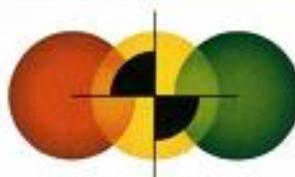


Veliki trening uz kasko

Oni koji imaju kasko polisu osiguranja DDOR Novi Sad u centru NAVAK mogu besplatno da pohađaju Početni ili Intenzivni trening. Potrebno je da se sa polisom obratite jednoj od poslovnica DDOR Novi Sad i zatražite vaučer za besplatan trening.



**DDOR Novi Sad i NAVAK
za veću bezbednost
svih građana Srbije !**



NAVAK
NACIONALNA VOZAČKA AKADEMija

u partnerstvu sa



ZAHVALjujEMO NA PODRŠCI:





Datum: 10.07.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Bez naslova

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Уношењем јода до избалансираног здравља

Наромена:

Površina: 294

Tiraž: 0



Strana: 3

МИНЕРАЛ КОЈЕГ ТРЕБА УЗИМАТИ ОД РАНОГ ДЕТИЊСТВА

100%

Уношењем јода до избалансираног здравља

Кроз целу историју човечанства јод је коришћен у лечењу многих болести. Развојем индустрије и појавом нових, често и скупих лекова, ефикасна и јефтина свакодневна употреба јода, потиснута је у страну.

Јод првенствено игра улогу у раду штитне жлезде, која утиче на многе процесе у телу и у њој се налази 70 до 80 процената јода. Поред штитне жлезде, јод се складиши и у дојкама. Довољан унос јода је посебно важан у периоду трудноће и пактације. Физиолошки значај млечног јода се објашњава као витални еволуциони механизам, који јод обезбеђује новорођенччу, како би његови тироидни хормони могли да учествују у нормалном развоју нуронске мреже и самог мозга. Млечна жлезда у лактацији узима јод првенствено уз помоћ натријум-јодидног симпортера (НИС). Ову врсту „јодне пумпе“ има и штитна жлезда која на тај начин обезбеђује довољне количине јода.

Болести услед недовољног уноса јода храном и пићем су бројне и утичу на цео организам. Јод јебитан и за мозак, кожу, жељудац, гуштерачу и мождану течност - ликвор. Недостатак јода у било ком од тих органа доводи до њихове дисфункције.

Знаци дефицинта јода су гушавост, односно увећање штитне жлезде на предњој страни врата, смањења функција штитне жлезде, тј. хипотиреоза, грчеви у мишићима, хладне руке и стопала и осетљивост на хладноћу, умор, поспаност, смањење кон-



Педијатар ендокринолог
др Славица Даутовић

центрације и памћења, депресија, склоност дебљању, затвор, отоци калака и тела, суве коже и ломљиви ногти.

- Јод је важан у регулацији имуног система организма и као такав има пресудну улогу у одбрани од стреса, инфекција и малких болести - каже педијатар-ендокринолог др Славица Даутовић.

Највећи значај јод има у периоду раста и развоја. Оштећења здравља услед недостатка јода која се развију током embrionalног и феталног развоја, као и у првим годинама живота, су трајне, а најтешка последица је умна заосталост. У каснијем периоду раста и развоја, све до завршетка пубертета, недостатак јода условљава низак раст и смањење интелектуалних способности које, ако се на време открију, могу да буду делимично надокнадене, или никад потпуно.

Иако су препоручене дневне количине јода за одрасле особе 150 микрограма, а за труднице и дојиље скоро 300 микрограма, често се запоставља чињеница да су у нашој исхрани заступљене и намирнице које спречавају апсорцију јода, такозвани гонтролери. Гонтролери су супстанци које сметају функцију тироидне жлезде, тако што се везују за исте рецепторе као и јод. Стога, иако се препоручени дневни унос јода мери у микрограмима, препорука многих стручњака је да се дневни унос препоручене количине јода мери у милиграмима, а не у микрограмима.





Datum: 13.07.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autor: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA

Napomena:
Površina: 666
Tiraž: 0



Strana: 2

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA
Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 14.07.2016
Medij: SAT plus
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: Samo za prave motocikliste

Napomena:
Površina: 332
Tiraž: 50000



Strana: 44

Samo za prave motocikliste

»TRENINZI BEZBEDNE I SPORTSKE VOZNJE
»JEDINA PISTA U SRBIJI ĆEKA NA VAS

Programi treninga*:
Moto Start
4 sata - naučite se da reagujete na kritične situacije u vožnji i kontroli svojim motociklom.

Moto Dinamik
8 sati - naučite se da kontrolirate svu vježbu, od vožnje na trkačkoj pisti do vožnje na ulici.

*za počinjanje treninga potrebni su vozačka dozvola i kategorija, puna motociklistička zaštita, oprema i vlastiti motocikl.

Prijavite se, vežbate sa licenciranim trenerima.
• Iskusite potpunu kontrolu na dva točka.
• Uvožite u sopstvenu bezbednost.
• Naučite sve o vožnji na trkačkoj pisti.

NAVAK
NACIONALNA VOZAČKA AKADEMija

partnerstvo s:

TOYOTA **DOOR NOVI SAD**

ZAHVALJUJEMO NA PODRŠCI:

ASC advanced safety centre **OMV** **GOOD YEAR** MADE TO FEEL GOOD. **MINAQUA** **AMSS CMV** **THE NORTH FACE** **PTC**





Datum: 14.07.2016
Medij: SAT plus
Rubrika: Bez naslova
Autor: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: NAVAK

Napomena:
Površina: 694
Tiraž: 50000



Strana: 76

IMATE AUTOMOBIL ? PLATILI STE OBAVEZNO OSIGURANJE ? AKO JE POLISA DDOR NOVI SAD OTVARAMO KAPIJE ZA VAS !

JAVITE NAM BROJ POLISE BEZ VAUČERA, BEZ PROCEDURA DODITE NA BESPLATAN PROGRAM DOZVOLA PLUS*

* ili ustupite svoje mesto članu porodice

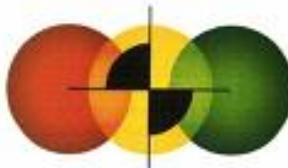
Detaljnije o treninzima na 011/718-02-42 www.navak.rs



Veliki trening uz kasko

Oni koji imaju kasko polisu osiguranja DDOR Novi Sad u centru NAVAK mogu besplatno da pohađaju Početni ili Intenzivni trening. Potrebno je da se sa polisom obratite jednoj od poslovnica DDOR Novi Sad i zatražite vaučer za besplatan trening.

DDOR Novi Sad i NAVAK za veću bezbednost svih građana Srbije !



NAVAK
NACIONALNA VOZAČKA AKADEMija

u partnerstvu s

TOYOTA

DDOR
NOVI SAD

ZAHVALJUJEMO NA PODRŠCI

a.s.c.
Automotive safety centre

OMV
OMV

GOODFRESH
MADE TO FEEL GOOD

MINAQUA

AMSS
CMV

THE NORTH FACE

P&L





Datum: 16.07.2016
Medij: Elevate
Rubrika: Bez naslova
Autor: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA ATRAKTIVAN POSLOVNI PROSTOR U NOVOM SADU

Napomena:
Površina: 267
Tiraž: 0



Strana: 75

MINAQUA
ATRAKTIVAN POSLOVNI PROSTOR
U NOVOM SADU

MINAQUA

Sve informacije na www.bbminaqua.com



Datum: 16.07.2016
Medij: Večernje novosti
Rubrika: Doktor u kući
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Više joda, zdravija deca

Naromena:
Površina: 219
Tiraž: 165227



Strana: 22

Више јода, здравија деца



трудноћа 

ЧАК и благи недостатак јода у трудноћи може да има значајан утицај на развој мозга бебе, како у материци тако и у младом рођењу. Камен, мањак јода утиче на рад, шпасте жлезде како би пучила доволну количину хормона потребних за развој бебе, ако унос јода у трудноћи није довољан, шпаста ће не може да произведе доволно хормона да задовољи потребе младог који се развија. Неко од последица недовољног уноса јода у трудноћи су смањен кофицијент интелигенције код деце за 10 до 15 бодова, а истеће спушта, као различита стапала као што су поремећај пажње и интерактивност. Да закључка да је јод важан хемијски елемент неопходан за развој мозга бебе још у првом тримесецу трудноће, дошли су и истраживачи у Енглеску. Студија Avon Longitudinal Study of Parents and Children - ALSPAC доказала је да чак и благи недостатак јода у првом тримесецу трудноће оставља негативне последице на интелигенцију деце. Водећи се смерницама Светске здравствене организације, труднице код којих је унос јода био мањи од препоручених 150 микрограма, класификоване су као жене са недостатком јода. Деца жена из ове категорије су касније (у осмој или деветој години живота) имале питешкоћа у вербалној комуникацији, проблеме са разумевањем односно скретањем, као и читањем у односу на децу чије мајка су у трудноћи имале довољан унос јода.

Како се напредују студији, ови подаци добијени су анализом урика 1.040 жена у Великој Британији у првом тримесечју трудноће, и мерењем кофицијента интелигенције њихове деце у осмој години и њихове способности читаша у деветој години. Иако се дефицит јода према Светској здравственој организацији сматра као проблем који може да буде спречен редовним укусом јодиране соли, чињенице је је између ова студија илак говоре супротно. И поред обавезног јодирања соли проблем недостатка јода постоји чак и у развијеним економским земљама. Јода има највише у морским плодовима, белој риби, морским алгама, а у мањим количинама у млеку и млечним производима.³





Datum: 16.07.2016
Medij: Večernje novosti
Rubrika: Doktor u kući
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Važnost joda za zdravlje

Napomena:
Površina: 215
Tiraž: 165227



Strana: 22

Важност јода за здравље

Jод је есенцијални микроелемент који се у организам уноси храном и водом. Највеће количине јода се складиште у штитној жлезди. Уз помоћ јода штитна жлезда производи тироидне хормоне који су неопходни за правилно функционисање свих ћелија у организму. Есенцијалан је за нормалан раст и развој дете, а пре свега за нормалан развој централног нервног система и интелигенције у прве три године живота.

АКО ЈОДА НЕМА ДОВОЉНО?

Иако се већ пар деценија кућњачка со јодира у већини држава, проценује се да од недостатка јода пати чак трећина светске популације. Недостатак јода може да изазове гушавост, као и одређена канцерогена оболљења. Деца су поготово осетљива на недовољну количину јода у организму, а последице могу да буду много опасније и дуготрајније него код одраслих. Европска агенција за безбедност хране (EFSA) чак тврди да постоји јасна веза између нивоа јода који жене имају током трудноће и касније интелигенције детета. Недостатак јода је главни узрок оштећења мозга у детињству. У значајним фазама развоја може да резултира у менталној заосталости, глувофи, закаснелом физичком и когнитив-



СТРУЧНО
Др Ранко Рајевић

Основач Менсе Србије и први председник Менсе Србије. Члан Комитета светске Менсе за даровите, председник истог у периоду од 2010. до 2012. године.

Предавач на Педатошком факултету у Копру.

Аутор НЦ програма који се примењује у 20 држава Европе.

Сарадник УНИЦЕФа за рану едукацију.

ном развоју. IQ особа које немају доволно јода може да буде и за 15 бодова нижи. Чак и мањи недостаци јода у раном феталном животу остављају последице, а често се манифестишу као ADD (Attention deficit hyperactivity, тј. хиперкинетички поремећај). Од 2000. до 2006. године стопа ADD-а се повећала за 500% (Jorge Flechas, USA 2008).

Иако је препоручена дневна доза јода за одрасле особе 150 микрограма (за труднице и дојиле скоро 300 микрограма) важна ствар се често не узима у обзир. А то је све већа изложењност модерног човека такозваним гоитргенима – супстанцима које ометају функцију тироидне жлезде тако што се везују за исте рецепторе као и јод.

ШТА МОЖЕМО ДА УРАДИМО?

Већ је самом исхраном могуће много променити и утицати на правilan раст и развој. Ово поготово важи у фази трудноће и најранијем периоду живота детета. Иако су након првих пар година живота последице спољашње средине мање приметне, током целог живота је могуће утицати на менталне и физичке капацитете. Зато је веома важна едукација родитеља, као и будућих мајки, јер интезиван период развоја мозга током трудноће и првих неколико година живота је јако осетљив на промене које долазе из спољашње средине. Посебно је важно напоменути да генетика представља потенцијал, а како ће се генетика испољити зависи од окружења и ту се види значај исхране и микроелемената који утичу на развој мозга, а ту јод заузима важно место.





Datum: 18.07.2016
Medij: RTS1
Emisija: Jutarnji program/RTS
Autor: Redakcija
Teme: Jod

Početak Trajanje
Emisija 18.07.2016 06:00:00 195:00
Prilog 18.07.2016 07:42:00 2:54

Naslov: Riba izuzetno zdrava za organizam

2680

Voditelj:

Nutricionisti stalno ističu da je riba izuzetno zdrava i korisna za organizam i pored toga ne jedemo je dovoljno. Samo dva obroka ribe nedeljno za trećinu može da smanji rizik od srčanih oboljenja. Evo još razloga zašto treba više ribe u ishrani.

Reporter:

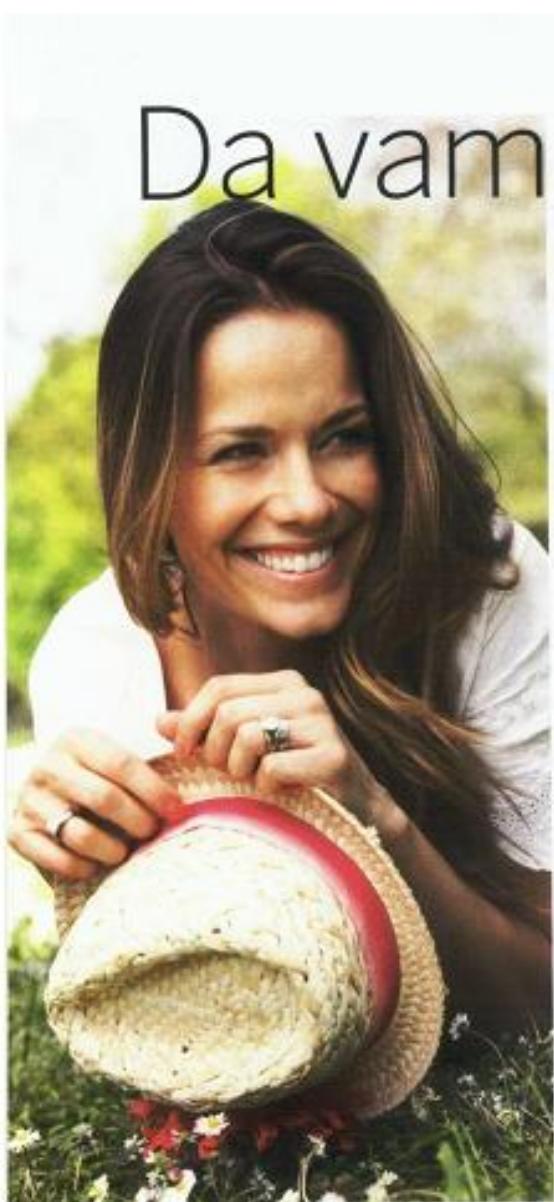
Riba je odličan izvor belančevina, vitamina, minerala i masnih kiselina, zbog čega je često izbor sportista i osoba koji vode računa o ishrani. Obiluje kalijumom i natrijumom, kalcijumom, gvožđem, fosforom, magnezijumom, sumporom, manganom, cinkom, bromom, fluorom, kobaltom i bakrom, koji organizmu služe kao gradivne i zaštitne materije, a morska riba je i značajni izvor dragocenog joda. Riba je bogata i vitaminima A, B, D i E, a mnogo je lakše svarljiva od mesa drugih životinja, pri tom u čovekovom organizmu ne stvara veliku količinu mokraćne kiseline, što olakšava varenje i ne truje organizam. Ono što se u poslednje vreme ističe kao posebno važan sastojak rive jesu omega 3 masne kiseline, koje su zadužene za zdravlje srca i krvnih sudova, a samim tim i prevenciju infarkta i moždanog udara. Riblje ulje povećava nivo dobrog a smanjuje nivo lošeg holesterola i triglicerida. Rečna riba siromašnija je omega 3 masnim kiselinama u odnosu na morskou. Ipak, neki stanovnici reka veoma su dobar izvor ovih korisnih nutritionenata, a među njima se naročito ističu pastrmka i tostolobik, kao i som, šaran i rečni rakovi. Međutim, stručnjaci savetuju da se izbegava konzumiranje masne rečne rive kao što je šaran, a da se prednost daje posnijim vrstama, prevashodno pastrmki i smudu. Kada je morska riba u pitanju najviše omega 3 masnih kiselina ima u masnoj rivi poput haringe, lososa, skuše, morune, tune, sardelle. Poslednjih godina sve su glasniji zagovornici teze da čovekova ishrana mora da se bazira na namirnicama koje bih njegovi preci prepoznali kao hranu. U tom slučaju konzervirana hrana, uključujući i tunjevinu, ne bih trebalo da bude na spisku namirnica neophodnih za život i zdravlje. Ipak, u konstantnoj stisci sa vremenom tunjevinu je idealno rešenje za brz i nutritivno kvalitetan obrok i skoro da ne postoji osoba koja ne uživa u ukusu ove rive. Nutricionisti preporučuju kao deo dijetalne i zdrave ishrane jer obiluje proteinima i mnogim drugim korisnim materijama. Ipak, poznato je da upravo riva sadrži određenu količinu žive koja loše utiče na nerve, psihu, ali i na celokupno zdravlje. Međutim, naučnici ističu da skoro sve vrste sadrže izvesnu količinu žive i da eliminisanje rive iz ishrane nije rešenje. Savet je da se tunjevinu ne jede češće od jednom nedeljno, da se izbegava kupovina velikih komada i da se na jelovniku češće nađe riba poput pastrmke koja živi u čistim vodama.



Datum: 01.08.2016
Medij: LISA lepa&srećna
Rubrika: Lepota
Autor: Vesna Stanimirović
Teme: Jod

Naslov: Da vam mozak bolje radi

Napomena:
Površina: 677
Tiraž: 0



promo zdravlje

Da vam mozak **bolje radi**

Jod je **mineral važan za mnoge životne funkcije** zato što učestvuje u lučenju hormona štitne žlezde

Pripremila: Vesna Stanimirović

Neka istraživanja pokazala su da je dovoljna količina joda u trudnoći veoma važna za normalan razvoj inteligencije deteta. Početkom 20. veka nedostatak joda bio česta pojava, ali se situacija u međuvremenu značajno popravila upotrebom jodirane soli u ishrani. Međutim, so ne bi smela da bude glavni izvor joda, jer njen prekomerni unos u čovekovom organizmu izaziva različite zdravstvene probleme, poput visokog krvnog pritiska. Najbolji su prirodni izvori joda: morska riba, plodovi mora kao što su rakovi i školjke, morske alge, zatim jaja, mleko i mlečni proizvodi, naročito sir i jogurt. Joda ima i u jagodama, zelenom lisnatom povrću, krompiru i integralnim žitaricama. Korišćenjem namirnica bogatih jodom u telu se povećava potrošnja ovog važnog minerala, a one sadrže i druge hranljive materije koje doprinose dobrom zdravlju.

KOME TREBA VIŠE JODA?

Smatra se da vegetarijanci i ljudi u čijoj ishrani nisu zastupljeni jodirana so, riba i morski plodovi ne unose dovoljno joda hrnom. Kod hipotireoidizma (smanjenog lučenja hormona štitne žlezde), koji je uslovljen nedostatom joda u organizmu, lekar može preporučiti unos dodatnih količina joda.

Fibrocistične promene u dojkama, prema nekim istraživanjima, takođe mogu nastati usled nedostatka joda, a neke namirnice bogate kofeinom i mastima mogu pogoršati osećaj napetosti u dojkama pre menstruacije.

Takođe, utvrđeno je da je ishrana bogata jodom tesno povezana sa smanjenjem rizika od nastanka tumora dojke. Ipak, neophodna su dalja istraživanja da bi se povećan unos joda mogao povezati s manjim rizikom od obolevanja.

JOD - DRAGOCENI MINERAL

Zdrava ishrana je postala veliki izazov modernog doba. Između svih proizvoda koji nam se nude na tržištu, teško je izabrati one najbolje, prirodne i zdrave, a istovremeno ukusne. Zbog brojnih obaveza sve češće zanemarujemo unos važnih elemenata kroz voće i povrće, i pribegavamo brzoj hrani.

Udaljavanjem od prirode ugrožavamo svoje zdravlje, što nam se kad-tad osveti. Jedan od elemenata koji se najčešće zaboravlja, a može se reći da spada među najvažnije, jeste jod. Bez njega nema razvoja, života ni zdravlja.

Mada je jedan od retkih minerala koji je zaslužan za razvoj centralnog nervnog sistema, ne pridaje mu se dovoljno pažnje. Od joda zavisе celokupan

metabolizam, rad štitne žlezde i mentalne aktivnosti, a u narodu je od davnina poznat kao odličan antisептик. Najnovija istraživanja nedostatka joda dovode u direktnu vezu s mnogim teškim bolestima poput raka dojke i štitne žlezde.

Da bi se sprečile štetne posledice nedostatka joda, Svetska zdravstvena organizacija preporučuje svakodnevni unos 150 mikrograma, što predstavlja minimalnu potrebu organizma. Za normalno odvijanje svih funkcija organizma potrebno je 10 puta više.

Joda najviše ima u hrani iz mora, kao što su alge, riba i školjke, a malo manje u mlečnim proizvodima i povrću.





Datum: 20.07.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autors: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:
Površina: 677
Tiraž: 0



Strana: 2

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 27.07.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autor: naručena objava
Teme: Minaqua

Naslov: IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA

Napomena:
Površina: 663
Tiraž: 0

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA
Strana: 36

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminaqua.com





Datum: 30.07.2016
Medij: Blic žena
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: JOD I ADHD

Napomena:
Površina: 152
Tiraž: 129736

Promocija
Jedinstvene
Blic žene
Strana: 19



Dr. Sloboda
Đuričić,
lečiteljka –
endokrinolog

„Ako uzmemo u obzir da je Japans zemlja, u čijem je jelovniku zastupljena hrana koja je bogata jodom (poput crvi, bele ribe, morskih plodova) i da bolesti usled nedostatka jedra i ne postaje, onda bi svakako trebalo da se ugledamo na njih i izvrstimo ovaj mikronutrijent u naš dnevni meni.“

JOD I ADHD

Hiperkinetički poremećaj pažnje (ADHD) kod dece predstavlja izazov kada je reč o njegovom upravljanju ili lečenju, jer ovaj poremećaj se ne iskazuje kod svakog deteta na isti način. Radi se o kombinaciji simptoma poput nepažnje, hiperaktivnosti ili impulsivnosti koji se u kombinaciji sa drugim poremećajima kod dece manifestuju različito. Sve više dokaza iz brojnih istraživanja pokazuju povezanost joda i poremećaja pažnje i hiperaktivnosti kod dece. Nakon sprovedenog istraživanja u Turskoj 2015. godine, lekari su zvelovali da se više pažnje posveti ovoj temi, jer su u toku istraživanja došli do zaključila da postoji konelacija između nastanka poremećaja pažnje i hiperaktivnosti (ADHD) i nedostatka joda.

Desetogodišnje istraživanje sprovedeno u Italiji pokazalo je da postoji veza između nedostatka joda i poremećaja pažnje. Studija je uporedila nivo joda žena koje potiču iz regija bogatih jodom i žena, koje dolaze iz regija koja su siromašna jodom. Žene iz oblasti siromašne jodom su u poređenju sa ženama koje potiču iz regija bogatih jodom, imale smanjen nivo tiroïdnih hormona i povolen TSH hormon. Studija koja je trajala deset godina došla je do zaključka da su trudnice, koje žive u oblastima siromašnim jodom rodile veći broj dece, koja su imala fizičke i neurološke poremećaje u poređenju sa trudnicama, koje su živele u regijama koje su bogate jodom. Studija dalje navodi da je zabeležen povećan broj slučajeva dece sa poremećajima pažnje i hiperaktivnosti (ADHD) u regijama osiromašenim jodom. Studija je ukazala na čak 69% slučajeva pojave ADHD kod dece žena koje žive u oblastima siromašnim jodom, dok je pojava ovog poremećaja kod dece žena koje žive u regijama koje su bogate jodom bila skoro nula.



Datum: 31.07.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Društvo

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod važan za razvoj mozga

Napomena:

Površina: 285

Tiraž: 0



Strana: 7

ПРАВИЛНА ИСХРАНА ЗНАЧАЈНА ЗА ЗДРАВЉЕ Јод важан за развој мозга

Јод је есенцијални микроелемент који се у организам уноси храном и водом. Највеће количине јода се складиште у штитној жлезди. Уз помоћ јода штитна жлезда производи тироидне хормоне који су неопходни за правилно функционисање свих ћелија у организму. Есенцијалан је за нормалан раст и развој деце, а пре свега за нормалан развој централног нервног система и интелигенције у прве три године живота, сматра оснивач и први председник Менса Србије, аутор НТЦ програма који се примењује у 20 држава Европе и сарадник УНИЦЕФ-а за рану едукацију др Ранко Рајовић.

Земља и вода у близини мора су веома богате јodom, тако да су природни извори јода морска риба, плодови мора, морска трава, али и млечни производи и јаја - докле год животиње уносе доволно јода, као и биљке које расту на тулу богатим јодом.

- Иако се већ неколико деценија кухињска со јодира у већини држава, проценује се да од недостатка јода пати чак трећина светске популације. Недостатак јода може да изазове гушавост, као и одређена канцерогена оболења. Деца су поготово осетљива на недовољну количину јода у организму, а последице могу да буду много опасније и дуготрајније него код одраслих. Европска агенција за безбедност хране (ЕФСА) чак тврди да постоји јасна веза између нивоа јода који жена има током трудноће и касније интелигенције детета. Недостатак јода је главни узрок оштећења мозга у детињству. У значајним фазама развоја може да резултира у менталној заосталости, глувоти, закаселом физичком и когнитивном развоју. Количник интелигенције (IQ) особа које немају доволно јода може да буде и за 15 бодова нижи. Чак и мањи недостаци јода у раном феталном животу остављају последице, а често се манифестишу као хиперкинетички поремећај (АДД) – каже др Ранко Рајовић и додаје да се од 2000. до 2006. године стопа АДД повећала за 500 процената.

Иако је препоручена дневна доза јода за одрасле особе 150 микрограма, а за труднице и дојиље скоро 300 микрограма, једна важна ствар често се не узима у обзир. А то је све већа изложеност модерног човека такозваним гонтрагенима – супстанцима које ометају функцију тироидне жлезде тако што се везују за исте рецепторе као и јод. Један од њих је бромид, који се између осталог налази у пластици, пестицидима, неким пацевима, газираним соковима, лековима, као и пастама за зубе и течностима за оралну хигијену. Неки научници чак доводе у везу поремећаје пажње са бромизмом.

Др Рајовић истиче да већ самим исхраном може много да се промени и да се утиче на правилан раст и развој. Ово поготово важи у фази трудноће и најранијем периоду живота детета. Иако су након првих неколико година живота последице спољашње средине мање приметне, током целог живота је могуће утицати на менталне и физичке капацитете.

- Истраживање спроведено 2006. године показало је да уношењем суплемената јода код школске деце која имају већ умерен недостатак јода, долази до побољшања у обради информација, финији моторици, као и визуалном решавању проблема. Зато је веома важна едукација родитеља, као и будућих мајки, јер интензиван период развоја мозга током трудноће и првих неколико година живота је јако осетљив на промене које долазе из спољашње средине. Посебно је важно напоменути да генетика представља потенцијал, а како ће се генетика испољити зависи од окружења и ту се види значај исхране и микроелемената који утичу на развој мозга, а ту јод заузима важно место – поручује др Рајовић.



Dr Ranko Rajović

