



Datum: 31.03.2022

Napomena:

Medij: vojvodjanski.com

Link: <https://vojvodjanski.com/tvnovibecej/zdravlje/2022/03/31/jod-je-mikronutrijent-ali-kada-se-radi-o-nasem-ops...>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod je mikronutrijent, ali kada se radi o našem opštem zdravlju njegova uloga je velika



Jod je neophodan za otpornost, zdravlje i oporavak. Sastavni je element hormona štitne žlezde. Hormoni štitne žlezde (T3 trijodtironin i T4 tiroksin) regulišu promet materije i energije u ljudskom organizmu (metabolizam), rast i razvoj svih organa, a naročito mozga. Količina joda u štitastoj žlezdi zavisi od količine joda koju unesemo u organizam. Stres negativno utiče na rad štitne žlezde zato što visok nivo kortizola smanjuje stvaranje hormona T3. Pušenje pogoršava hipotireoidizam. Doktor David Derry rekao je da je jod najbolji antibiotik i antivirus. U kontekstu činjenice da većina bolesti ili započinje ili se nastavlja upalama koje uzrokuju bakterije i virusi, onda je ovo važna informacija. Naime, svakih 17 minuta krv ponovno cirkuliše kroz tkivo štitne žlezde, u kojem će, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi biti uništeni. Ljudsko telo ga ne može samo proizvoditi i zato je neophodan njegov redovan dnevni unos. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi izmirio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Opasnosti od toga da ćete uneti previše joda nema, jer ne treba zaboraviti da ljudi u Japanu konzumiraju dnevno 12 miligrama joda, što je desetostruko više od preporuke SZO. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.





Datum: 31.03.2022

Napomena:

Medij: vojvodjanski.com

Link: <https://vojvodjanski.com/tvbackavrbas/zdravlje/2022/03/31/jod-je-neophodan-za-pravilan-rad-stitne-zlezde->

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod je neophodan za pravilan rad štitne žlezde



Jod je mikronutrijent, ali kada se radi o našem opštem zdravlju njegova uloga je velika.

Jod je neophodan

Jod je mikronutrijent, ali kada se radi o našem opštem zdravlju njegova uloga je velika. Jod je neophodan za otpornost, zdravlje i oporavak. Sastavni je element hormona štitne žlezde. Hormoni štitne žlezde (T3 trijodtironin i T4 tiroksin) regulišu promet materije i energije u ljudskom organizmu (metabolizam), rast i razvoj svih organa, a naročito mozga. Količina joda u štitastoj žlezdi zavisi od količine joda koju unesemo u organizam. Stres negativno utiče na rad štitne žlezde zato što visok nivo kortizola smanjuje stvaranje hormona T3. Pušenje pogoršava hipotireoidizam. Doktor David Derry rekao je da je jod najbolji antibiotik i antivirusik. U kontekstu činjenice da većina bolesti ili započinje ili se nastavlja upalama koje uzrokuju bakterije i virusi, onda je ovo važna informacija. Naime, svakih 17 minuta krv ponovno cirkuliše kroz tkivo štitne žlezde, u kojem će, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi biti uništeni. Ljudsko telo ga ne može samo proizvoditi i zato je neophodan njegov redovan dnevni unos. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi izmirio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Opasnosti od toga da ćete uneti previše joda nema, jer ne treba zaboraviti da ljudi u Japanu konzumiraju dnevno 12 miligrama joda, što je desetostruko više od preporuke SZO. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.





Datum: 28.03.2022

Napomena:

Medij: 021.rs

Link: <https://www.021.rs/story/Zivot/Zdravlje/301327/Jod-neophodan-za-pravilan-rad-stitne-zlezde.html>

Autori: Autor: Zakupljeni prostor

Teme: Jod

Naslov: Jod neophodan za pravilan rad štitne žlezde



Jod ima vitalnu ulogu u održavanju dobrog zdravlja.

Kao osnovni gradivni element hormona štitne žlezde utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu i neophodan je za normalan rast i razvoj svih ćelija i tkiva. Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu hormona. Štitna žlezda proizvodi hormone T3 trijodtironin i T4 tiroksin, koji utiču na regulaciju telesne temperature, metabolizam, rad srca i funkcionisanje nervnog sistema, a kod žena i na reproduktivnu sposobnost. Doktor Dejvid Deri rekao je da je jod odličan antibiotik i antivirotik. U kontekstu činjenice da većina bolesti ili započinje ili se nastavlja upalama koje uzrokuju bakterije i virusi, onda je ovo važna informacija. Naime, svakih 17 minuta krv ponovno cirkuliše kroz tkivo štitne žlezde, u kojem će, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi biti uništeni. Ljudsko telo ne može da skladišti jod, pa je stoga neophodno da se svakodnevno unosi. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi namirio dnevne potrebe za jodom, treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Opasnosti od toga da ćete uneti previše joda nema, jer ne treba zaboraviti da ljudi u Japanu konzumiraju dnevno 12 miligrama joda, što je desetostruko više od preporuke SZO. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.





МАЛИ ЕЛЕМЕНТ КОЈИ ЧИНИ ДОБРОБИТ ЉУДСКОМ ТЕЛУ

Јод је неопходан за правилан рад штитне жлезде

Јод је микронутријент, а када се ради о нашем општем здрављу његова улога је велика.

Јод је неопходан за отпорност, здравље и опоравак. Саставни је елемент хормона штитне жлезде. Хормони штитне жлезде (Т3 тријодтиронин и Т4 тироксин) регулишу промет материје и енергије у људском организму, односно метаболизам, а значајан је и за раст и развој органа, па и мозга. Количина јода у штитастој жлезди зависи од количине јода коју унесемо у организам.

Многи су фактори који утичу на настајак болести штитне жлезде. Међу њима је стрес који негативно утиче на рад штитне жлезде, зато што висок ниво кортизола смањује стварање хормона Т3. Пушење погоршава хипотиреоидизам.

Доктор Давид Дери рекао је да је јод најбољи антибиотик и антивиротик, а многе болести или започињу или се настављају упалама које узрокују бактерије и вируси. Сваких 17 минута крв поновно циркулише кроз ткиво штитне жлезде, које ће боље моћи да



се бори, ако постоји довољна количина јода.

Људско тело не може само да производи јод и зато је важно да се редовно уноси, сваког дана.

Светска здравствена организација препоручује да одрастао

човек, како би измирио дневне потребе за јодом, треба да уноси око 150 микрограма јода, али се превентивно дејство постиже тек уношењем већих количина, а не постоји опасност од уноса превише јода.

Пример су и становници Јапана који конзумирају дневно 12 милиграма јода, што је десетоструко више од препоруке СЗО.

Најбољи извори јода су алге, морска риба и јодирана со.

47589





Datum: 26.03.2022

Medij: happytv.rs

Link: <https://happytv.rs/zdravlje-i-%C5%BEivot/ishrana/342174/jod-je-neophodan-za-pravilan-rad-%C5%A1titne-%C5%BE...>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: JOD JE NEOPHODAN ZA PRAVILAN RAD ŠTITNE ŽLEZDE: 3 namirnice koje obavezno treba da uvrstite u ishranu



18 18 14 18 8 19 9 20 10 Ukoliko imate problema sa štitnom žlezdom, ili radi preventive, lekari predlažu da uvrstite u ishranu namirnice obogaćene jodom. Jod je mikronutrijent, ali kada se radi o našem opštem zdravlju njegova uloga je velika, jer je neophodan za otpornost, zdravlje i oporavak organizma. Happy BSC je spremio za vas najmoderniju mobilnu aplikaciju da biste nas lakše pratili i bili u toku sa svim vestima. Našu aplikaciju možete preuzeti za ANDROID i iPHONE Happy BSC je spremio za vas najmoderniju mobilnu aplikaciju da biste nas lakše pratili i bili u toku sa svim vestima. Našu aplikaciju možete preuzeti za i Ovo je naročito značajno kod rada štitne žlezde, u čijim hormonima je jod sastavni element. Količina joda u štitastoj žlezdi zavisi od količine joda koju unesemo u organizam, jer ga ljudsko telo ne može samo proizvoditi. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. *Gledajte "Happy" kablovske kanale i to: "Moje happy društvo", "Moj happy život", "Moja happy zemlja" i "Moja happy muzika". Program se emituje kod kablovskih operatera "IrisTV" i "Supernova", a možete ih pronaći na sledećim kanalima: "Moje happy društvo" - IrisTV / 171 ; Supernova / 71 "Moj happy život" - IrisTV / 172 ; Supernova / 72 "Moja happy zemlja" - IrisTV / 173 ; Supernova / 73 "Moja happy muzika" - IrisTV / 174 ; Supernova / 74 *Gledajte "Happy" kablovske kanale i to: "Moje happy društvo", "Moj happy život", "Moja happy zemlja" i "Moja happy muzika". Program se emituje kod kablovskih operatera "IrisTV" i "Supernova", a možete ih pronaći na sledećim kanalima: "Moje happy društvo" - IrisTV / 171 ; Supernova / 71 "Moj happy život" - IrisTV / 172 ; Supernova / 72 "Moja happy zemlja" - IrisTV / 173 ; Supernova / 73 "Moja happy muzika" - IrisTV / 174 ; Supernova / 74





JOD JE NEOPHODAN ZA PRAVILAN RAD ŠTITNE ŽLEZDE

Jod ima vitalnu ulogu u održavanju dobrog zdravlja. Kao osnovni gradivni element hormona štitne žlezde, utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu i neophodan je za normalan rast i razvoj svih ćelija i tkiva. Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvede dovoljnu količinu hormona.

Štitna žlezda proizvodi hormone T3 (trijodtironin) i T4 (tiroksin), koji utiču na regulaciju telesne temperature, metabolizam, rad srca i funkcionisanje nervnog sistema, a kod žena i na reproduktivnu sposobnost.

Doktor Dejvid Deri rekao je da je jod najbolji antibiotik i antivirus. U kontekstu činjenice da većina bolesti ili započinje ili se nastavlja upaljama koje uzrokuju bakterije i virusi, čuda je ova važna informacija. Naime, svakih 17 minuta krv ponovo cirkuliše kroz tkivo štitne žlezde, u kojem će, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi biti uništeni.

Ljudsko telo ne može skladištiti jod, stoga je neophodno da se on svakodnevno unosi.

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi izmirio dnevne potrebe za jodom, treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postize tek unošenjem većih količina. Opasnosti od toga da ćete uneti previše joda nema, jer ne treba zaboraviti da ljudi u Japanu konzumiraju dnevno 12 miligrama joda, što je desetostruko više od preporuke SZO.

Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.





Najbolja zaštita iz prirode

Bez ovog minerala ne bi radila štitna žlezda, koja je glavni pokretač organizma, ali je činjenica da se tu ne završava važna uloga joda u našem organizmu



Jod nam nije potreban samo za rad štitne žlezde već i za optimalno funkcionisanje čitavog organizma. Naravno, njegova osnovna uloga je da pomaže sintezu tiroidnih hormona. Jajnici su sledeći najveći rezervoar ovog minerala, a receptora za jod ima u koži, sluzokoži creva, nadbubrežnoj žlezdi, srcu, grudnoj žlezdi, plućima, bubrezima, pljuvačnim žlezdama, mlečnim žlezdama i grudima.

Dakle, jod je važan za sve, ali se u poslednje vreme sve više priča o njegovoj ulozi u jačanju imunog sistema. Naime, profesor dr R. H. Verhesen iz Nacionalnog reuma-centra Holandije nedavno je analizirao podatke o broju žrtava u svetu čiji je uzrok kovid 19 i zaključio da je količina unetog joda imala uticaja na procenat smrtnosti kod najstarije populacije.

– Epidemiološki podaci su pokazali da Japanci, koji

su poznati po veoma visokom unosu joda, imaju veoma nisku stopu smrtnosti od ovog virusa u poređenju sa narodima drugih zemalja, uprkos činjenici da Japan ima najstariju populaciju na svetu i da su nacionalne mere zatvaranja bile među najblažima – naveo je dr Verhesen u svom istraživanju.

S njim je lakše protiv infekcija

Receptori za jod nalaze se u leukocitima, pa nam jod tako pomaže u borbi protiv

150–200
mikrograma
joda dnevno
potrebno je
odrasloj osobi

infekcija. Osim toga, baš poput vitamina C, deluje i kao snažan antioksidans. Zato se kaže da jača odbrambenu moć imunog sistema pomažući mu da se oslobodi štetnih materija.

Kada ga ima dovoljno, drži autoimuna oboljenja pod kontrolom, štiti organizam od invazije mikroba, naročito u organima za varenje, i utiče na stvaranje T-ćelija imunog sistema.

Međutim, organizam nije u stanju sam da proizvede jod, već ga je potrebno unositi hranom ili vodom, čak ga organizam mnogo bolje i lakše iskorišćava iz vodenog rastvora.

Dnevne potrebe čoveka za jodom su veoma male, a u odraslom dobu se tek nešto povećavaju. Odrasloj osobi je potrebno 150–200 mikrograma dnevno, a trudnicama i dojiljama nešto više, između 200 i 250 mikrograma na dan.





Datum: 24.03.2022

Medij: telegraf.rs

Link: <https://www.telegraf.rs/zivot-i-stil/zdravlje/3475546-jod-je-neophodan-za-pravilan-rad-stitne-zlezde>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Jod je neophodan za pravilan rad štitne žlezde



Ovo je naročito značajno kod rada štitne žlezde, u čijim hormonima je jod sastavni element. Hormoni štitne žlezde (T3 trijodtironin i T4 tiroksin) regulišu promet materije i energije u ljudskom organizmu (metabolizam), rast i razvoj svih organa, a naročito mozga. Količina joda u štitastoj žlezdi zavisi od količine joda koju unesemo u organizam, jer ga ljudsko telo ne može samo proizvoditi.

24/03/22 | 17:34

Foto: Shutterstock

Ovo je naročito značajno kod rada štitne žlezde, u čijim hormonima je jod sastavni element. Hormoni štitne žlezde (T3 trijodtironin i T4 tiroksin) regulišu promet materije i energije u ljudskom organizmu (metabolizam), rast i razvoj svih organa, a naročito mozga. Količina joda u štitastoj žlezdi zavisi od količine joda koju unesemo u organizam, jer ga ljudsko telo ne može samo proizvoditi.

Doktor David Derry rekao je da je jod najbolji antibiotik i antivirotik. U kontekstu činjenice da većina bolesti ili započinje ili se nastavlja upalama koje uzrokuju bakterije i virusi, ovo je važna informacija. Krv neprekidno kruži kroz organizam, potrebno je 17 minuta da obiđe čitav krug, tokom kog prolazi i kroz tkivo štitne žlezde. Upravo tu, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi bivaju uništeni.

Stres negativno utiče na rad štitne žlezde zato što visok nivo kortizola smanjuje stvaranje hormona T3, a i pušenje pogoršava hipotireoidizam.

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi izmirio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Opasnosti od toga da ćete uneti previše joda nema, jer ne treba zaboraviti da ljudi u Japanu konzumiraju dnevno 12 miligrama joda, što je desetostruko više od preporuke SZO. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.





Datum: 24.03.2022

Napomena:

Medij: telegraf.rs

Link: <https://www.telegraf.rs/zivot-i-stil/zdravlje/3475546-jod-je-neophodan-za-pravilan-rad-stitne-zlezde>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod je neophodan za pravilan rad štitne žlezde

(Telegraf.rs)

Pošaljite nam Vaše snimke, fotografije i priče na broj telefona +381 64 8939257 (WhatsApp / Viber / Telegram).

Telegraf.rs zadržava sva prava nad sadržajem. Za preuzimanje sadržaja pogledajte uputstva na stranici Uslovi korišćenja.





Datum: 24.03.2022

Napomena:

Medij: kurir.rs

Link: <https://www.kurir.rs/zabava/zdravlje/3898693/jod-je-neophodan-za-pravilan-rad-stitne-zlezde>

Autori: @KurirVesti

Teme: Jod

Naslov: JOD JE NEOPHODAN ZA PRAVILAN RAD ŠTITNE ŽLEZDE: Evo u kojim namirnicama se nalazi i evo koliko ga treba unositi na dn...



Jod je mikronutrijent, ali kada se radi o našem opštem zdravlju njegova uloga je velika, jer je neophodan za otpornost, zdravlje i oporavak organizma. Ovo je naročito ...

Jod je mikronutrijent, ali kada se radi o našem opštem zdravlju njegova uloga je velika, jer je neophodan za otpornost, zdravlje i oporavak organizma. Ovo je naročito značajno kod rada štitne žlezde, u čijim hormonima je jod sastavni element. Hormoni štitne žlezde (T3 trijodtironin i T4 tiroksin) regulišu promet materije i energije u ljudskom organizmu (metabolizam), rast i razvoj svih organa, a naročito mozga. Količina joda u štitastoj žlezdi zavisi od količine joda koju unesemo u organizam, jer ga ljudsko telo ne može samo proizvoditi. Doktor Dejvid Deri rekao je da je jod najbolji antibiotik i antivirotik. U kontekstu činjenice da većina bolesti ili započinje ili se nastavlja upalama koje uzrokuju bakterije i virusi, ovo je važna informacija. Krv neprekidno kruži kroz organizam, potrebno je 17 minuta da obiđe čitav krug, tokom kog prolazi i kroz tkivo štitne žlezde. Upravo tu, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi bivaju uništeni. Stres negativno utiče na rad štitne žlezde zato što visok nivo kortizola smanjuje stvaranje hormona T3, a i pušenje pogoršava hipotireoidizam. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi izmirio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Opasnosti od toga da ćete uneti previše joda nema, jer ne treba zaboraviti da ljudi u Japanu konzumiraju dnevno 12 miligrama joda, što je desetostruko više od preporuke SZO. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. (Kurir.rs) Bonus video:





Datum: 24.03.2022

Napomena:

Medij: pink.rs

Link: <https://pink.rs/lifestyle/387613/ovo-sigurno-niste-znali-jod-je-neophodan-za-pravilan-rad-stitne-zlezde>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Ovo sigurno niste znali: JOD JE NEOPHODAN ZA PRAVILAN RAD ŠTITNE ŽLEZDE!



Jod je mikronutrijent, ali kada se radi o našem opštem zdravlju njegova uloga je velika, jer je neophodan za otpornost, zdravlje i oporavak organizma. Ovo je naročito značajno kod rada štitne žlezde, u čijim hormonima je jod sastavni element. Hormoni štitne žlezde (T3 trijodtironin i T4 tiroksin) regulišu promet materije i energije u ljudskom organizmu (metabolizam), rast i razvoj svih organa, a naročito mozga. Količina joda u štitastoj žlezdi zavisi od količine joda koju unesemo u organizam, jer ga ljudsko telo ne može samo proizvoditi. Doktor David Derry rekao je da je jod najbolji antibiotik i antivirotik. U kontekstu činjenice da većina bolesti ili započinje ili se nastavlja upalama koje uzrokuju bakterije i virusi, ovo je važna informacija. Krv neprekidno kruži kroz organizam, potrebno je 17 minuta da obiđe čitav krug, tokom kog prolazi i kroz tkivo štitne žlezde. Upravo tu, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi bivaju uništeni. Stres negativno utiče na rad štitne žlezde zato što visok nivo kortizola smanjuje stvaranje hormona T3, a i pušenje pogoršava hipotireoidizam. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi izmirio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Opasnosti od toga da ćete uneti previše joda nema, jer ne treba zaboraviti da ljudi u Japanu konzumiraju dnevno 12 miligrama joda, što je desetostruko više od preporuke SZO. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Autor: Z.L.





Datum: 24.03.2022

Medij: vesti-online.com

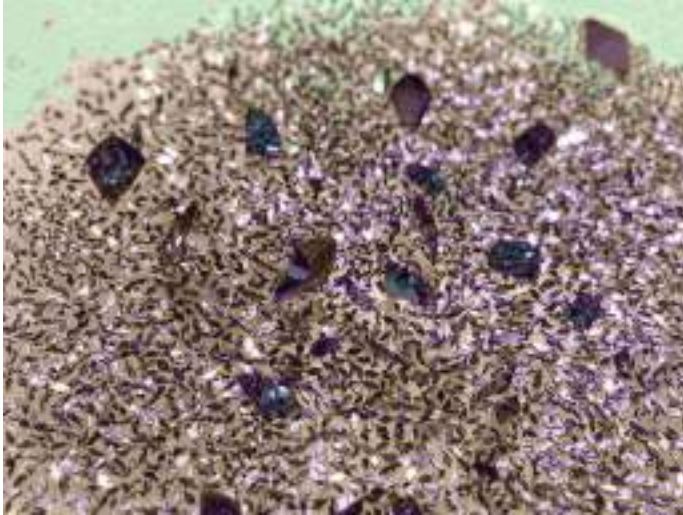
Link: <https://www.vesti-online.com/jod-je-neophodan-za-pravilan-rad-stitne-zlezde/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Jod je neophodan za pravilan rad štitne žlezde



Jod je mikronutrijent, ali kada se radi o našem opštem zdravlju njegova uloga je velika, jer je neophodan za otpornost, zdravlje i oporavak organizma. Ovo je naročito značajno kod rada štitne žlezde, u čijim hormonima je jod sastavni element. Hormoni štitne žlezde (T3 trijodtironin i T4 tiroksin) regulišu promet materije i energije u ljudskom organizmu (metabolizam), rast i razvoj svih organa, a naročito mozga. Količina joda u štitastoj žlezdi zavisi od količine joda koju unesemo u organizam, jer ga ljudsko telo ne može samo proizvoditi. Doktor David Derry rekao je da je jod najbolji antibiotik i antivirotik. U kontekstu činjenice da većina bolesti ili započinje ili se nastavlja upalama koje uzrokuju bakterije i virusi, ovo je važna informacija. Krv neprekidno kruži kroz organizam, potrebno je 17 minuta da obiđe čitav krug, tokom kog prolazi i kroz tkivo štitne žlezde. Upravo tu, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi bivaju uništeni. Stres negativno utiče na rad štitne žlezde zato što visok nivo kortizola smanjuje stvaranje hormona T3, a i pušenje pogoršava hipotireoidizam. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi izmirio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Opasnosti od toga da ćete uneti previše joda nema, jer ne treba zaboraviti da ljudi u Japanu konzumiraju dnevno 12 miligrama joda, što je desetostruko više od preporuke SZO. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.





Datum: 24.03.2022

Medij: krstarica.com

Link: <https://www.krstarica.com/zdravlje/depresija/jedan-mineral-lek-je-za-umor-depresiju-i-slabu-koncentraciju/>

Autori: @krstarica

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Jedan mineral lek je za umor, depresiju i slabu koncentraciju



Nedostaje u organizmu

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, više od tri milijarde ljudi u svetu živi u zemljama gde vlada nedostatak joda. Pored magnezijuma i selena, jod je jedan od minerala kojeg najviše nedostaje u našem organizmu.

Jod je veoma važan mineral za pravilan rad štitne žlezde, a samim tim i funkcionisanje našeg organizma u celosti. Posledice nedostatka joda mogu biti umor, depresija, slaba koncentracija. Takođe nedostatak joda može dovesti i do usporavanja metabolizma i samim tim nagomilavanja kilograma. Treba znati i to da je jod odličan za detoksikaciju organizma.

Službena preporučena dnevna doza iznosi 150 µg (mikrograma), no ta je doza mnogo manja od onih koje koristi alternativna medicina.

Jedan od dokaza da su mnogostruko veće količine joda sigurne jeste podatak da su Japanci među najzdravijim narodima na svetu. Oni u proseku konzumiraju oko 13 miligrama joda dnevno, što je oko 80 puta više od preporučenih doza.

Smatra se da zbog toga mogu zahvaliti i na činjenici da su među najinteligentnijim narodima sveta. Jedan od najlakših načina da dobijete dovoljne količine joda jeste da koristite jodiranu so i jedete hranu bogatu jodom. Najbogatiji izvori joda su alge, ananas, artičoke, šparoge, morska riba i kuhinjska so.

