



SAČUVAJTE ZDRAVLJE! ZAŠTO NAM JE JOD TAKO VAŽAN?

Iako se ne spominje često, jod je veoma važan za zdravlje. Prirodni je antibiotik i antivirusik, pomaže u prevenciji mnogih bolesti, osigurava pravilan rad štitne žlezde i imunog sistema.

Osim toga, svakodnevni unos joda nam je važan jer jod podstiče rast i razvoj, poboljšava mentalnu bistrinu, smiruje nervni sistem i oslobađa od napetosti.

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi uzimao 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.

NEDOSTATAK JODA PROUZROKUJE:

- gusavost, odnosno uvećanje štitne žlezde
- hroničan umor – to je posledica neaktivnosti štitne žlezde. Primetićete drastičan pad energije, bez obzira na adekvatnu količinu sna
- gojenje – kada telo ne osigura adekvatnu količinu joda, narušava se rad metabolizma. Tada telo puno sporije pretvara hranu u energiju i dolazi do nakupljanja masti.
- povećanu osetljivost na hladnoću – obično se povezuje sa usporenim metabolizmom. Kako se rad metabolizma usporava, tako se usporava i cirkulacija krvi, pa postajete previše osetljivi na hladnoću.
- suhu kožu – 20 odsto ukupnog joda se oslobađa u koži, naročito na području žlezda znojnice. Nedostatak joda otežava proces znojenja, pa koža postaje suva i nadražena.
- probleme sa probavom – manjak joda narušava rad probavnog sistema i otežava kontrakcije mišića u području abdomena, što može uzrokovati hronični zatvor.
- loše raspoloženje – manjak joda povećava rizik od nastanka hipotireoze. Rad štitne žlezde je usko povezan sa raspoloženjem, pa hipotireoza može uzrokovati simptome slične simptomima depresije.
- tanku i suhu kosu – narušen rad štitne žlezde otežava prenos hranjivih materija prema kosi i noktima.

Lepota i zdravlje dolaze iznutra, veoma je važno šta unosite u svoj organizam hranom i voćem. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.





Jedan mineral čuva ceo organizam

Jod je neophodan da bi naš organizam normalno funkcionisao. Mora se redovno unositi jer telo nema mogućnost da ga proizvede, a kada ga nema dovoljno, može da uzrokuje umor, malaksalost, depresiju, dekoncentrisanost, usporen metabolizam i brojne druge zdravstvene probleme



150–200
mikrograma joda
dnevno potrebno je
odrasloj osobi

Zbog usporenog
metabolizma
izazvanog
nedostatkom joda
u organizmu se
zadržava voda
i stvara celulit

200–300
mikrograma joda
na dan potrebno je
trudnicama i dojiljama

Svaki mineral je odgovoran za određene procese u našem organizmu, ali posebno mesto pripada jodu. Ovaj mineral odgovoran je za većinu procesa u našem telu, a njegov nedostatak dovodi do zastoja više procesa u organizmu i brojnih zdravstvenih problema – umora, malaksalosti, depresije, usporenog metabolizma i gojaznosti, čvorića na štitnoj žlezdi...

Od njega zavisi rad štitne žlezde

Nedostatak joda u ishrani predstavlja glavni uzrok uvećanja štitne žlezde i razvoja čvorića, što na duže staze usporava ili ubrzava njen rad i, shodno tome, narušava zdravlje.

**Oko dve trećine
svetskog stanovništva
je u riziku od bolesti
koje nastaju zbog
nedostatka joda,
podaci su Svetske
zdravstvene
organizacije**

Umorni smo kad ga nema dovoljno

Nedostatak joda može da bude glavni krivac za suhu kosu, grčeve u mišićima, bledilo, umor, depresiju i lošu koncentraciju. Među pokazateljima nedostatka joda je i teško podnošenje promene vremena i naglog porasta ili pada temperature vazduha.

I višak kilograma dugujemo njegovom manjku

Nedostatak joda usporava metabolizam, pa vaga pokazuje višak kilograma, a u organizmu se zadržava voda i stvara celulit.

Utiče i na inteligenciju

Jod je neophodan za pravilan razvoj neuronske mreže, ovojnice nervnih vlakana i rast organizma. Nedostatak joda kod fetusa i u prve tri godine života uzrokuje trajni nizak rast i umnu zaostalost koju nije moguće lečiti. Na nivou cele populacije nedostatak joda smanjuje količinu inteligencije za do čak 18 bodova.





Datum: 29.04.2022
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 1341
Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,2

VIP Svet
Društvo • 422 • 1000000 • 29. 4. 2022
CENA: 1200 DSD (1000 DSD + 200 DSD) • 1000 DSD (1000 DSD) • 1000 DSD (1000 DSD)

NOVAK BOLESTAN
Lekari ne znaju šta mu je
DIJANA ZA SVE OKRIVILA JELENU
ZBOG OVOG NE PRIČAJU

DRAMA U PORODICI ĐOKOVIĆ

DARKO POKUSAO DA SE UBIJE
HAPŠENJU PRETHODIO RASKID SA BARBAROM
OSTAVIO PORUKU „EMOTIVNO SAM RAZOREN“

SKANDAL
MAJA SE ODREKLA OCA
ON JE IZBACIO IZ STANA

ŠOK!
ČERTIĆ TVRDI
„JOVANA JE JURILA OVOG POLITICARA I VARALA MUŽA“

STRAŠNA DRAMA
GOCA PRIZNALA
HTELA SAM SEBI DA PREKRATIM ŽIVOT
SAŠA ME JE SPASIO

DALILA HTELA DAVIDA DA OTERA U ZATVOR
DEJAN SVE ZNAO I ČUŦAO

Barcode: 9 772334 992009





Datum: 29.04.2022
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 1341
Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,2

The advertisement features a large, clear plastic bottle of Minaqua water on the left. The bottle has a blue cap and a label with the brand name 'MINAQUA' and a circular seal containing three gold medals. To the right of the bottle are three gold medals, each with a ribbon and a crown. The top medal is from the 1911 London exhibition, the bottom-left is from the 1911 Rome exhibition, and the bottom-right is from the 1911 Paris exhibition. The background is dark blue.

GOLD MEDAL
QUALITY
1911. LONDON

GOLD MEDAL
QUALITY
1911. ROMA

GOLD MEDAL
QUALITY
1911. PARIS

110 GODINA KVALITETA





Datum: 29.04.2022

Napomena:

Medij: mondo.rs

Link: <https://mondo.rs/Magazin/Zdravlje/a1628443/ZASTO-NAM-JE-JOD-TAKO-VAZAN.html>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: ZAŠTO NAM JE JOD TAKO VAŽAN?



Iako se ne spominje često, jod je veoma važan za zdravlje, jer: - prirodni je antibiotik i antivirotik - pomaže u prevenciji mnogih bolesti - osigurava pravilan rad štitne žlezde i imunog sistema - poboljšava mentalnu bistrinu - smiruje nervni sistem - oslobađa od napetosti.

Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) čak tvrdi da postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta. Pravilnom ishranom se može uticati na pravilan rast i razvoj, pogotovo u fazi trudnoće i najranijem periodu života deteta. Tokom celog života je moguće uticati na mentalne i fizičke kapacitete. Dr Ranko Rajović ističe: „Jod je esencijalan za normalan rast i razvoj dece, a pre svega za normalan razvoj centralnog nervnog sistema i inteligencije, posebno u prvih nekoliko godina života." Nedostatak joda može prouzrokovati gušavost, hroničan umor, gojenje, povećanu osetljivost na hladnoću, suhu kožu, probleme sa probavom, loše raspoloženje, tanku i suhu kosu. Lepota i zdravlje dolaze iznutra, veoma je važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.





Datum: 28.04.2022

Napomena:

Medij: nova.rs

Link: <https://nova.rs/magazin/zdravlje/zapsto-nam-je-jod-tako-vazan/>

Autori: Autor:PR tekst

Teme: Jod

Naslov: Zašto nam je jod tako važan?



Iako se ne spominje često, jod je veoma važan za zdravlje, jer: - prirodni je antibiotik i antivirotik - pomaže u prevenciji mnogih bolesti - osigurava pravilan rad štitne žlezde i imunog sistema - poboljšava mentalnu bistrinu - smiruje nervni sistem - oslobađa od napetosti. Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) čak tvrdi da postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta. Pravilnom ishranom se može uticati na pravilan rast i razvoj, pogotovo u fazi trudnoće i najranijem periodu života deteta. Tokom celog života je moguće uticati na mentalne i fizičke kapacitete. Dr Ranko Rajović ističe: „Jod je esencijalan za normalan rast i razvoj dece, a pre svega za normalan razvoj centralnog nervnog sistema i inteligencije, posebno u prvih nekoliko godina života.“ Nedostatak joda može prouzrokovati gušavost, hroničan umor, gojenje, povećanu osetljivost na hladnoću, suhu kožu, probleme sa probavom, loše raspoloženje, tanku i suhu kosu. Lepota i zdravlje dolaze iznutra, veoma je važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. *** Pratite nas i na društvenim mrežama: Facebook Twitter





Datum: 27.04.2022
Medij: novosadska.tv
Link: <http://novosadska.tv/vest.php?id=74009>
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Zašto nam je jod tako važan?

Zašto nam je jod tako važan?

Sreda, 27. april 2022, 11:58h izvor:Novosadska TV

Iako se ne spominje često, jod je veoma važan za zdravlje, jer:

- prirodni je antibiotik i antivirotik
- pomaže u prevenciji mnogih bolesti
- osigurava pravilan rad štitne žlezde i imunog sistema
- poboljšava mentalnu bistrinu
- smiruje nervni sistem
- oslobađa od napetosti.

Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) čak tvrdi da postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta. Pravilnom ishranom se može uticati na pravilan rast i razvoj, pogotovo u fazi trudnoće i najranijem periodu života deteta. Tokom celog života je moguće uticati na mentalne i fizičke kapacitete.

Dr Ranko Rajović ističe:

„Jod je esencijalan za normalan rast i razvoj dece, a pre svega za normalan razvoj centralnog nervnog sistema i inteligencije, posebno u prvih nekoliko godina života.“

Nedostatak joda može prouzrokovati gušavost, hroničan umor, gojenje, povećanu osetljivost na hladnoću, suhu kožu, probleme sa probavom, loše raspoloženje, tanku i suhu kosu.

Lepota i zdravlje dolaze iznutra, veoma je važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom.

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





Datum: 27.04.2022

Napomena:

Medij: lokalnenovine.rs

Link: <http://lokalnenovine.rs/rubrike/zdravlje/zvv-28.04/clanak.php>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: PATITE OD HRONIČNOG UMORA, SUVE KOŽE I GOJENJA?



Portal LOKALNE NOVINE je prvi zvani?cni internet medij u Obrenovcu, op?stini sa preko 70.000 stanovnika.

Već smo upoznati sa činjenicom da je ishrana veoma važna sa očuvanje našeg zdravlja. U našem narodu često se kaže da smo ono što jedemo, i mada to sa vremena na vreme ne izgleda tako, sve je popularniji trend da pazimo na hranu koju unosimo u sebe i na to šta bi trebalo da radimo da bismo očuvali telo zdravim i mladim.

Jedna od stvari koju ne unosimo dovoljno često, a veoma je bitna za naše telo jeste jod. On u sebi sadrži veliku količinu korisnih supstanci, a ima i brojne benefite. Iako se ne spominje često, jod je veoma važan za zdravlje, jer: prirodni je antibiotik i antivirotik

pomaže u prevenciji mnogih bolesti

osigurava pravilan rad štitne žlezde i imunog sistema

poboljšava mentalnu bistrinu

smiruje nervni sistem

oslobađa od napetosti. Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) čak tvrdi da postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta. Pravilnom ishranom se može uticati na pravilan rast i razvoj, pogotovo u fazi trudnoće i najranijem periodu života deteta. Tokom celog života je moguće uticati na mentalne i fizičke kapacitete.

Dr Ranko Rajović ističe:

- Jod je esencijalan za normalan rast i razvoj dece, a pre svega za normalan razvoj centralnog nervnog sistema i inteligencije, posebno u prvih nekoliko godina života.

Nedostatak joda može prouzrokovati gušavost, hroničan umor, gojenje, povećanu osetljivost na hladnoću, suhu kožu, probleme sa probavom, loše raspoloženje, tanku i suhu kosu. Lepota i zdravlje dolaze iznutra, zato je veoma važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom.

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





Datum: 27.04.2022

Napomena:

Medij: alo.rs

Link: <https://www.alo.rs/zena/zdravlje/623855/poboljsava-mentalnu-bistrinu-zasto-nam-je-jod-tako-vazan/vest>

Autori: Alo.rs

Teme: Jod

Naslov: POBOLJŠAVA MENTALNU BISTRINU Zašto nam je jod tako važan?



Nedostatak joda može prouzrokovati gušavost, hroničan umor, gojenje...

Iako se ne spominje često, jod je veoma važan za zdravlje, jer: Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) čak tvrdi da postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta. Pravilnom ishranom se može uticati na pravilan rast i razvoj, pogotovo u fazi trudnoće i najranijem periodu života deteta. Tokom celog života je moguće uticati na mentalne i fizičke kapacitete. Dr Ranko Rajović ističe: „Jod je esencijalan za normalan rast i razvoj dece, a pre svega za normalan razvoj centralnog nervnog sistema i inteligencije, posebno u prvih nekoliko godina života.“ Nedostatak joda može prouzrokovati gušavost, hroničan umor, gojenje, povećanu osetljivost na hladnoću, suhu kožu, probleme sa probavom, loše raspoloženje, tanku i suhu kosu. Lepota i zdravlje dolaze iznutra, zato je veoma važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.





Datum: 27.04.2022

Medij: [espreso.co.rs](https://www.espreso.co.rs)

Link: <https://glossy.espreso.co.rs/zdravi-i-srecni/zdrava-hrana/204838/nedostatak-joda-simptomi-ishrana>

Autori: @storyrs

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Ima 4 BITNE funkcije u organizmu, a NEOPHODAN je štitnoj žlezdi: Kako da znate da li vam nedostaje OVAJ MINERAL



Da li ste znali koliko je jod bitan za naš organizam? | Zdravi i srećni

Jod je značajan u brojnim procesima u organizmu, a često nismo ni svesni koliko nam je potreban i koliko štete može da nam nanese njegov nedostatak. Ovaj mineral je bitan za pravilan fizički i mentalni razvoj. Ima veliku ulogu u stvaranju nervnih ćelija, a posebno bi trudnice trebalo da obrate pažnju o dovoljnom unosu joda. Možda i najvažnija funkcija joda je ta da on osigurava pravilan rad štitne žlezde. Naime, oko 60 odsto ukupne količine joda se nalazi upravo u njoj, a sinteza hormona koje luči štitna žlezda je nemoguća bez ovog minerala. Jod je poznat kao prirodni antibiotik i učestvuje u odbrani od infekcije. Idealan je lek za upaljeno grlo. Tada razblažite malo joda sa vodom i držite u grlu, pa ispljunite i primetićete olakšanje već nakon jednog dana. Smiruje nervni sistem i oslobađa napetosti, a nedostatak joda se može manifestovati i u vidu depresije, povećanja telesne težine, umora, gušavosti ili zatvora. Bitna stvar je da naš organizam ne proizvodi jod, već ga moramo uneti hranom. Najdostupniji izvor joda je jodirana so, a bogate ovim mineralom su i alge, školjke, sardina, tuna i losos. Velika riznica ovog minerala su i mleko, jaja, banane, brusnica, maline, krompir i pasulj. Na dnevnom nivou je potrebno 150 do 200 mikrograma joda, što je neverovatno mala količina koja daje preveliki doprinos zdravlju i pravilnom funkcionisanju organizma.





Datum: 26.04.2022

Napomena:

Medij: pink.rs

Link: <https://pink.rs/zdravlje/396775/zasto-nam-je-jod-tako-vazan>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: ZAŠTO NAM JE JOD TAKO VAŽAN?



Lepota i zdravlje dolaze iznutra, zato je veoma važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom. Iako se ne spominje često, jod je veoma važan za zdravlje, jer: - prirodni je antibiotik i antivirotik - pomaže u prevenciji mnogih bolesti - osigurava pravilan rad štitne žlezde i imunog sistema - poboljšava mentalnu bistrinu - smiruje nervni sistem - oslobađa od napetosti. Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) čak tvrdi da postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta. Pravilnom ishranom se može uticati na pravilan rast i razvoj, pogotovo u fazi trudnoće i najranijem periodu života deteta. Tokom celog života je moguće uticati na mentalne i fizičke kapacitete. Dr Ranko Rajović ističe: „Jod je esencijalan za normalan rast i razvoj dece, a pre svega za normalan razvoj centralnog nervnog sistema i inteligencije, posebno u prvih nekoliko godina života.“ Nedostatak joda može prouzrokovati gušavost, hroničan umor, gojenje, povećanu osetljivost na hladnoću, suhu kožu, probleme sa probavom, loše raspoloženje, tanku i suhu kosu. Lepota i zdravlje dolaze iznutra, zato je veoma važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.





Datum: 26.04.2022

Napomena:

Medij: magazin.novosti.rs

Link: <https://www.magazin.novosti.rs/sr/zdravlje/vesti/vest/smiruje-nervni-sistem-zasto-nam-je-jod-tako-vazan/145...>

Autori: @Novostionline

Teme: Jod

Naslov: SMIRUJE NERVNI SISTEM: Zašto nam je JOD tako važan?



Postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta lako se ne spominje često, jod je veoma važan za zdravlje, jer: - prirodni je antibiotik i antivirotik - pomaže u prevenciji mnogih bolesti - osigurava pravilan rad štitne žlezde i imunog sistema - poboljšava mentalnu bistrinu - smiruje nervni sistem - oslobađa od napetosti. Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) čak tvrdi da postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta. Pravilnom ishranom se može uticati na pravilan rast i razvoj, pogotovo u fazi trudnoće i najranijem periodu života deteta. Tokom celog života je moguće uticati na mentalne i fizičke kapacitete. Dr Ranko Rajović ističe: "Jod je esencijalan za normalan rast i razvoj dece, a pre svega za normalan razvoj centralnog nervnog sistema i inteligencije, posebno u prvih nekoliko godina života". Nedostatak joda može prouzrokovati gušavost hroničan umor, gojenje, povećanu osetljivost na hladnoću, suhu kožu, probleme sa probavom, loše raspoloženje, tanku i suhu kosu. Lepota i zdravlje dolaze iznutra, zato je veoma važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so





Datum: 26.04.2022

Napomena:

Medij: informer.rs

Link: <https://informer.rs/magazin/ljubav-i-zdravlje/698434/jod-vaznost-uticaj-organizam-trudnice-deca-inteligencija>

Autori: informer.rs

Teme: Jod

Naslov: ZAŠTO NAM JE JOD TOLIKO VAŽAN?! Jednu činjenicu sigurno niste znali!



Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) čak tvrdi da postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta

Pravilnom ishranom se može uticati na pravilan rast i razvoj, pogotovo u fazi trudnoće i najranijem periodu života deteta. Tokom celog života je moguće uticati na mentalne i fizičke kapacitete. Dr Ranko Rajović objasnio je da je jod važan za normalan razvoj centralnog nervnog sistema.

Shutterstock - Jod je esencijalan za normalan rast i razvoj dece, a pre svega za normalan razvoj centralnog nervnog sistema i inteligencije, posebno u prvih nekoliko godina života - ističe doktor Rajović. Iako se ne spominje često, jod je veoma važan za zdravlje, jer: - prirodni je antibiotik i antivirotik - pomaže u prevenciji mnogih bolesti - osigurava pravilan rad štitne žlezde i imunog sistema - poboljšava mentalnu bistrinu - smiruje nervni sistem - oslobađa od napetosti. Nedostatak joda može prouzrokovati gušavost, hroničan umor, gojenje, povećanu osetljivost na hladnoću, suhu kožu, probleme sa probavom, loše raspoloženje, tanku i suhu kosu. Lepota i zdravlje dolaze iznutra, zato je veoma važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Pošaljite nam vest, fotografiju ili snimak na 0648482459 Pratite nas na društvenim mrežama

