



Datum: 22.09.2022
Medij: ddl.rs
Link: <https://ddl.rs/zdravlje/jod-je-najvazniji-za-razvoj-mozga/>
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Jod je najvažniji za razvoj mozga

Jod je najvažniji za razvoj mozga

IZVOR: ddl.rs | ČETVRTAK, 22.09.2022 | 15:10

ZDRAVLJE

Jod je dugo bio povezivan samo sa funkcijom štitne žlezde, ali jod je neophodan i za razvoj neuronskih mreža i puteva u mozgu, kao i za njegov pravilan rad.

Foto: Shutterstock

Nedostatak joda smanjuje ukupan količnik inteligencije naroda čak do 18 IQ bodova i predstavlja najčešći pojedinačni uzrok intelektualnog deficita u svetu, a može se sprečiti unošenjem dovoljne količine joda.

Pored pada koncentracije, nedostatak joda uzrokuje slabiju pažnju i radnu sposobnost u svakom životnom dobu, a kod dece probleme sa učenjem i pamćenjem.

Dr Geri Voren ističe da je ključno povećati unos joda koji je odgovoran za funkcionisanje našeg organizma u celosti. Pošto ga organizam ne proizvodi, jod moramo svakodnevno unositi.

Dnevne potrebe čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Joda najviše ima u bakalaru, algama, morskim plodovima i kuhinjskoj soli.





Datum: 26.09.2022
Medij: Vesti
Rubrika: Zdravlje
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Напомена:
Површина: 148
Тираж: 0



Strana: 20

Naslov: Више јода за бољу концентрацију



Више јода за бољу концентрацију

Јод је дуго био повезиван само с функцијом штитне жлезде, али овај минерал је неопходан и за развој неуронских мрежа и путева у мозгу, као и за његов правилан рад. Недостатак јода смањује укупан количник интелигенције до чак 18 IQ бодова и представља најчешћи појединачни узрок интелектуалног дефицита у свету. Овај проблем може да се спречи уношењем довољне количине јода у тело. Осим пада концентрације, недостатак јода узрокује слабију пажњу и радну способност у сваком животном добу, а код деце проблеме са учењем и памћењем. Др Гери Ворен истиче да је кључно повећати унос јода који је одговоран за функционисање нашег организма у целости. Пошто га тело не производи, јод мора свакодневно да се уноси путем хране. Дневне потребе човека износе 150 микрограма, док се трудницама препоручује дупло више, 300 микрограма. Јода има највише у бакалару, алгама, морским плодовима и кухињској соли.



Mineral koji aktivira moždane vijuge

Kako nivo koncentracije čoveka opada u toku dana, poželjno je da u fazi najveće produktivnosti povećate unos joda i tako izbegnete potencijalne greške



Za normalan fizički i mentalni razvoj, celokupan promet energije u telu i pravilno funkcionisanje štitaste žlezde neophodan je jedan mikroelement – jod. Njegov nedostatak najčešći je pojedinačni uzrok psihičke zaostalosti u svetu. Kod dece otežava učenje, usporava rast i fizički razvoj, a nedovoljno prisustvo u telu manifestuje se grčevima u mišićima, hladnim rukama i stopalima, gojaznošću, depresijom, suvom kožom i lomljivim noktima.

Kao osnovni gradivni element hormona štitaste žlezde ključan je za razvoj svih organa i tkiva, posebno mozga. Zato je važan dovoljan unos joda u trudnoći i u toku dojenja jer u suprotnom nastaju trajne i nenadoknдивe posledice na plod. Jod utiče na razvoj neuronske mreže fetusa u majčinom stomaku, što se odražava na razvoj mozga i intelek-

tualnih sposobnosti.

Koncentracija joda u majčinom mleku direktno odražava sadržaj joda u ishrani majke, a pored fetalnog doba, presudan period u kome nedostatak joda izaziva doživotnu mentalnu i fizičku zaostalost jesu prve tri godine života, kada se mozak najintenzivnije razvija.

I pored saznanja da je ovaj mikroelement neophodan za celokupno psihofizičko zdravlje, oko 50 miliona ljudi širom sveta pati od nedostatka joda, što direktno utiče na oštećenje mozga. Na nivou cele populacije nedostatak joda snižava ukupan koeficijent in-

Nedostatak joda kod fetusa i u prve tri godine života izaziva doživotnu mentalnu i fizičku zaostalost

teligencije od 13,5 do 15 IQ bodova.

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi izmirio dnevne potrebe za jodom, treba da unosi oko 150 mikrograma joda, pri čemu deca do desete godine života, u zavisnosti od uzrasta, treba da unose od 40 do 120 mcg. Adolescentima se preporučuje do 150 mcg joda dnevno, a trudnicama 200–300 mikrograma.

Kako nivo koncentracije kod čoveka opada u toku dana, u toku najvećeg rada trebalo bi povećati unos joda, čime bi se izbegle i potencijalne greške.

Joda najviše ima u hrani morskog porekla, žumance-tu, mesu i mleku, jodiranoj soli i vodi koja sadrži prirodno rastvoren jod. Zato ne čudi što su morske alge, koje obiluju jodom, nazvane i superhranom za bolje pamćenje.



Datum: 22.09.2022

Napomena:

Medij: pink.rs

Link: <https://pink.rs/lifestyle/434472/dokazano-poveceni-unos-joda-doprinosi-boljem-pamcenju-i-koncentraciji>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: DOKAZANO! Povećani unos joda DOPRINOSI BOLJEM pamćenju i koncentraciji



Jod je dugo bio povezivan samo sa funkcijom štitne žlezde, ali jod je neophodan i za razvoj neuronskih mreža i puteva u mozgu, kao i za njegov pravilan rad. Nedostatak joda smanjuje ukupan količnik inteligencije naroda čak do 18 IQ bodova i predstavlja najčešći pojedinačni uzrok intelektualnog deficita u svetu, a može se sprečiti unošenjem dovoljne količine joda. Pored pada koncentracije, nedostatak joda uzrokuje slabiju pažnju i radnu sposobnost u svakom životnom dobu, a kod dece probleme sa učenjem i pamćenjem. Dr Geri Voren ističe da je ključno povećati unos joda koji je odgovoran za funkcionisanje našeg organizma u celosti. Pošto ga organizam ne proizvodi, jod moramo svakodnevno unositi. Dnevne potrebe čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Joda najviše ima u bakalaru, algama, morskim plodovima i kuhinjskoj soli. Autor: Z.L.

