



Datum: 31.12.2022

Napomena:

Medij: 24sedam.rs

Link: <https://24sedam.rs/stil-zivota/zdrav-zivot/187712/jod-pomaze-mrsavljenje/vest>

Autori: K. O.

Teme: Jod

Naslov: Rezultati dijete izostaju? Možda vašem organizmu fali ovaj mineral



Postoji jedan mineral koji naše telo ne stvara, a neophodan je za njegovo pravilno funkcionisanje. Hladan period karakteriše manja fizička aktivnost i češće uživanje u kaloričnoj hrani. Međutim, mnogima se dešava da iako vode računa o ishrani i redovno treniraju, rezultati dijete jednostavno izostanu. Do toga može doći i zato što organizmu nedostaje jod. Jedna od najvažnijih funkcija joda u ljudskom organizmu je njegov uticaj na štitnu žlezdu. Nepravilan rad tog važnog organa prenosi se na druge organe. Iako je najmanja žlezda sa unutrašnjim lučenjem, štitna žlezda je najvažniji endokrini organ. Dr David Browstein, porodični lekar i autor 16 knjiga, u svojoj knjizi „Jod: Zašto Vam je potreban“, objašnjava da je organizmu potreban jod da bi proizveo dovoljne količine tiroksina (T4) i trijodtironina (T3), dva hormona bez kojih nema normalnog funkcionisanja i razvoja ljudskog organizma. Upravo tiroksin pomaže u regulisanju metabolizma i brzine sagorevanja masti. Nakupljanje i teški gubitak kilograma može biti samo jedan od znakova poremećaja rada štitne žlezde uzrokovan nedostatkom joda. Nedostatak joda u organizmu manifestuje se nedostatkom energije, lošom koncentracijom, depresijom, umorom, opadanjem kose i nezdravim izgledom kože. Ljudsko telo ne može proizvoditi niti skladištiti jod, pa je stoga neophodno da se svakodnevno unosi. Najbolji izvori joda su morska riba i alge. Apsorpcija joda može biti smanjena i unosom namirnica iz grupe goitrogena, u koje spadaju kupus, karfiol, kelj, prokelj, brokoli, senf, soja, semenke lana, kikiriki i drugo. BONUS VIDEO: Pratite sve vesti iz Srbije i sveta na našem Telegram kanalu. Instalirajte našu iOS ili android aplikaciju - 24sedam Vest koja vredi





УМОР, БЕЗВОЉНОСТ И ДЕПРЕСИЈА МОГУ ДА УКАЖУ НА НЕДОСТАТАК МИНЕРАЛА

Штитна жлезда не ради добро без јода

За функционисање људског организма изузетно је важно да се повећа унос јода, јер је он значајан за наше тело, истиче др Гери Ворен. Пошто организам не производи јод, требало би да га уносимо сваког дана. То је начин да заштитимо себе и то би требало да нам буде свакодневна активност.

Дневне потребе одраслог човека износе 150 микрограма, док се трудницама препоручује двоструко више, 300 микрограма. Најбољи извори јода су алге, морска риба и јодирана со.

Недостатак јода може да доведе до умора, исцрпљености, мањка енергије, депресије, као и до хипотироидизма.

Осећате се исцрпљено када се пробудите, 8 или 10 сати спавања ноћу вам није довољно или не можете да функционисете цео дан без поподневне дремке? Мањак енергије и осећај умора повезани су с бројним здравственим стањима, али најчешће, симптом су недовољног лучења тироидних хормона. Последица недостатка јода може да и хипотироидизам, односно мањак лучења

хормона штитне жлезде, који може да утиче на осећај депресије и безвољности, али утиче и на слабије лучење серотонина – хормона среће.

Иако је пораст телесне тежине најчешће последица нездравог начина живота, уколико се јави у комбинацији са симптомима као што су осећај хладноће и изражен умор, могуће је да је узрокован успореним радом штитне жлезде.

Често ова осећања приписујемо стресу, проблемима на послу, финансијским и љубавним проблемима и другим спољним утицајима, али је могуће и да је у питању нешто друго.

Проблеми са несаницом, умором, осећајем анксиозности и депресије могу да указују на проблеме са штитном жлездом.

Када нема довољно јода на располагању, штитна жлезда није у могућности да производи довољну количину тироидних хормона.

Јод је основни градивни елемент хормона штитне жлезде и утиче на већину метаболичких процеса у организму.



48812





Datum: 31.12.2022
Medij: Blic žena
Rubrika: Roditeljstvo
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:
Površina: 171
Tiraž: 360226



Naslov: DOBRA VEST: JOD MOŽE POMOĆI U BORBI PROTIV VIŠKA KILOGRAMA

Strana: 37

PROMO

DOBRA VEST: JOD MOŽE POMOĆI U BORBI PROTIV VIŠKA KILOGRAMA

Hladan period karakteriše manja fizička aktivnost i češće uživanje u kaloričnoj hrani. Međutim, mnogi se dešava da, iako vode računa o ishrani i redovno treniraju, rezultati dijete jednostavno izostanu. Do toga može doći i zato što organizmu nedostaje jod.

Jedna od najvažnijih funkcija joda u ljudskom organizmu je njegov uticaj na štitnu žlezdu. Nepravilan rad tog važnog organa prenosi se na druge organe. Iako je najmanja žlezda sa unutrašnjim lučenjem, štitna žlezda je najvažniji endokrini organ.

Dr David Braunstin, porodični lekar i autor 16 knjiga, u svojoj knjizi „Jod: Zašto vam je potreban“, objašnjava da je organizmu potreban jod da bi proizveo dovoljne količine tiroksina (T4) i trijodtironina (T3), dva hormona bez kojih nema normalnog funkcionisanja i razvoja ljudskog organizma. Upravo tiroksin pomaže u regulisanju metabolizma i brzine sagorevanja masti.

Nakupljanje i teški gubitak kilograma može biti samo jedan od znakova poremećaja rada štitne žlezde uzrokovan nedostatkom joda. Nedostatak joda u organizmu manifestuje se nedostatkom energije, lošom koncentracijom, depresijom, umorom, opadanjem kose i nezdravim izgledom kože.

Ljudsko telo ne može proizvoditi niti skladištiti jod, pa je neophodno da se svakodnevno unosi.

Najbolji izvori joda su morska riba i alge.

Apsorpcija joda može biti smanjena i unosom namirnica iz grupe goitrogena, u koje spadaju kupus, karfiol, kelj, prokelj, brokula, senf, soja, semenke lana, kikiriki i drugo.





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

Hladan period karakteriše manja fizička aktivnost i češće uživanje u kaloričnoj hrani. Međutim, mnogima se dešava da iako vode računa o ishrani i redovno treniraju, rezultati dijete jednostavno izostanu. Do toga može doći i zato što organizmu nedostaje jod.

Jedna od najvažnijih funkcija joda u ljudskom organizmu je njegov uticaj na štitnu žlezdu. Nepravilan rad tog važnog organa prenosi se na druge organe. Iako je najmanja žlezda sa unutrašnjim lučenjem, štitna žlezda je najvažniji endokrini organ. Dr David Browstein, porodični lekar i autor 16 knjiga, u svojoj knjizi „ Jod: Zašto Vam je potreban“, objašnjava da je organizmu potreban jod da bi proizveo dovoljne količine tiroksina (T4) i trijodtironina (T3), dva hormona bez kojih nema normalnog funkcionisanja i razvoja ljudskog organizma. Upravo tiroksin pomaže u regulisanju metabolizma i brzine sagorevanja masti.

Nakupljanje i teški gubitak kilograma može biti samo jedan od znakova poremećaja rada štitne žlezde uzrokovan nedostatkom joda. Nedostatak joda u organizmu manifestuje se nedostatkom energije, lošom koncentracijom, depresijom, umorom, opadanjem kose i nezdravim izgledom kože. Ljudsko telo ne može proizvoditi niti skladištiti jod, pa je stoga neophodno da se svakodnevno unosi. Najbolji izvori joda su morska riba i alge. Apsorpcija joda može biti smanjena i unosom namirnica iz grupe goitrogena, u koje spadaju kupus, karfiol, kelj, prokelj, brokula, senf, soja, semenke lana, kikiriki i drugo.





Datum: 26.12.2022

Napomena:

Medij: kurir.rs

Link: <https://www.kurir.rs/zabava/zdravlje/4077152/jod-pomoze-u-borbi-protiv-viska-kilograma>

Autori: @KurirVesti

Teme: Jod

Naslov: OVO SIGURNO NISTE ZNALI: Jod može pomoći u borbi protiv viška kilograma!



Iako vodite računa o ishrani i redovno trenirate, rezultati dijete ponekad izostanu zato što organizmu nedostaje jod.

Hladan period karakteriše manja fizička aktivnost i češće uživanje u kaloričnoj hrani. Međutim, mnogima se dešava da iako vode računa o ishrani i redovno treniraju, rezultati dijete jednostavno izostanu. Do toga može doći i zato što organizmu nedostaje jod. Jedna od najvažnijih funkcija joda u ljudskom organizmu je njegov uticaj na štitnu žlezdu. Nepravilan rad tog važnog organa prenosi se na druge organe. Iako je najmanja žlezda sa unutrašnjim lučenjem, štitna žlezda je najvažniji endokrini organ. Dr David Browstein, porodični lekar i autor 16 knjiga, u svojoj knjizi „Jod: Zašto Vam je potreban“, objašnjava da je organizmu potreban jod da bi proizveo dovoljne količine tiroksina (T4) i trijodtironina (T3), dva hormona bez kojih nema normalnog funkcionisanja i razvoja ljudskog organizma. Upravo tiroksin pomaže u regulisanju metabolizma i brzine sagorevanja masti. Nakupljanje i teški gubitak kilograma može biti samo jedan od znakova poremećaja rada štitne žlezde uzrokovan nedostatkom joda. Nedostatak joda u organizmu manifestuje se nedostatkom energije, lošom koncentracijom, depresijom, umorom, opadanjem kose i nezdravim izgledom kože. Ljudsko telo ne može proizvoditi niti skladištiti jod, pa je stoga neophodno da se svakodnevno unosi. Najbolji izvori joda su morska riba i alge. Apsorpcija joda može biti smanjena i unosom namirnica iz grupe goitrogena, u koje spadaju kupus, karfiol, kelj, prokelj, brokula, senf, soja, semenke lana, kikiriki i drugo. Kurir.rs

