



Datum: 30.11.2022

Napomena:

Medij: pressserbia.com

Link: <https://www.pressserbia.com/japan-je-zemlja-stogodisnjaka-tajna-je-u-ishrani-bogatoj-jodom/>

Autori: Renata Kulic

Teme: Jod

Naslov: Japan je zemlja stogodišnjaka - tajna je u ishrani bogatoj jodom



Japan je zemlja stogodišnjaka - tajna je u ishrani bogatoj jodom

Japan je zemlja stogodišnjaka - tajna je u ishrani bogatoj jodom

46 mins ago

Japan je poznat po najdugovečnijem stanovništvu. Žene u proseku žive 81 godinu, a muškarci 78 godina. Japanci se ne goje lako. U Japanu je najniži procenat srčanih udara, moždanog udara i malignih bolesti, najmanja je smrtnost od korone...

Nisu samo geni presudni, jer kad se presele na zapad, češće oboljevaju, isto kao i zapadnjaci. Tajna za dobro zdravlje i dug život je u ishrani.

Ishrana stanovnika Japana je uravnotežena, hranjiva i niskokalorična, zasnovana na ribi i plodovima mora. Riba je bogata jodom i omega-3 masnim kiselinama.

Jod je esencijalan mineral za održavanje 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.

Doktor Dejvid Deri 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 ne može skladištiti jod, pa je stoga neophodno da se 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 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 i morska riba. Sledimo primer Japanaca! Povećajmo unos joda kroz hranu i vodu!





**Datum:** 30.11.2022

**Napomena:**

**Medij:** pressserbia.com

**Link:** <https://www.pressserbia.com/japan-je-zemlja-stogodisnjaka-tajna-je-u-ishrani-bogatoj-jodom/>

**Autori:** Renata Kulic

**Teme:** Jod

**Naslov:** Japan je zemlja stogodišnjaka - tajna je u ishrani bogatoj jodom

---

(ddl.rs/pixabay)





Datum: 29.11.2022

Napomena:

Medij: hellomagazin.rs

Link: <https://www.hellomagazin.rs/zivot/body-soul/223860/jod-tajna-za-dobro-zdravlje-i-dug-zivot>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Japan, zemlja stogodišnjaka: Tajna je u ishrani bogatoj jodom - Hello Magazin!



Jod - Tajna za dobro zdravlje i dug život

Deli na Facebook Deli na Twitter

Stanovnici Zemlje izlazećeg sunca imaju najduži životni vek u svetu. Žene u proseku žive 81 godinu, a muškarci 78. Japanci se ne goje lako. U Japanu je najniži procenat srčanih udara, moždanog udara i malignih bolesti, najmanja je smrtnost od korone...

Nisu samo geni presudni, jer kad se presele na Zapad, češće obolevaju, kao i zapadnjaci. Tajna za dobro zdravlje i dug život je u ishrani.

Shutterstock

Ishrana stanovnika Japana je uravnotežena, hranljiva i niskokalorična, zasnovana na ribi i plodovima mora. Riba je bogata jodom i omega-3 masnim kiselinama.

Jod je esencijalan mineral za održavanje 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.

Shutterstock

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. Naime, svakih 17 minuta krv ponovo cirkuliše kroz tkivo štitne žlezde, u kome će, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi biti uništeni.





Stanovnici zemlje izlazećeg sunca imaju najduži životni vek u svetu. Žene u proseku žive 81 godinu, a muškarci 78 godina. Japanci se ne goje lako. U Nisu samo geni presudni, jer kad se presele na zapad, češće oboljevaju, isto kao i zapadnjaci. Tajna za dobro zdravlje i dug život je u ishrani. Ishrana stanovnika Japana je uravnotežena, hranjiva i niskokalorična, zasnovana na ribi i plodovima mora. Riba je bogata jodom i omega-3 masnim kiselinama. Jod je esencijalan mineral za održavanje 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. 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, 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 skladištiti jod, pa je stoga neophodno da se 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 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 i morska riba. Sledimo primer Japanaca! Povećajmo unos joda kroz hranu i vodu!





Datum: 18.11.2022

Napomena:

Medij: novosti.rs

Link: <https://www.novosti.rs/dr-novosti/vesti/1173896/jod-tera-grip-ljudsko-telo-proizvodi-vazno-zastiti-kroz-hra...>

Autori: V. N.

Teme: Jod

Naslov: JOD "TERA" GRIP: Ljudsko telo ga ne proizvodi, važno je zaštititi se - kroz hranu ili vodu

---



VIRUS gripa zvanično je stigao u Srbiji, saopštili su iz Instituta "Batut". Foto: Shutterstock Zato je upravo sada pravi momenat da se ojača i imuni sistem unošenjem dovoljnih dnevnih količina joda. Naime, dr Geri Voren, glavni istraživač prestižne američke kompanije SAIC, u radu objavljenom u publikaciji Research Gate, ukazao je da dnevni unos maksimalno preporučenih količina joda dovodi do apoptoze - smrti ćelija zaraženih virusom, sprečavajući njegovo dalje širenje. Na ovaj način možemo da zaštitimo sebe jednostavno povećavanjem dnevnog unosa joda na 30 mikrograma po kilogramu u skladu sa preporukama Svetske zdravstvene organizacije, jer ljudsko telo ne proizvodi jod, nego bi ga trebalo unositi hranom i vodom. Da podsetimo, virus gripa je potvrđen na Institutu "Torlak" u biološkom materijalu uzetom 4. novembra u Vojvodini. Trenutno je intenzitet njegove aktivnosti nizak a ima sporadičnu geografsku raširenost. Potvrđen je tip A (H1pdm09) u Vojvodini, a u Srbiji se ove godine, kako je ranije najavljeno iz Instituta za javno zdravlje Srbije "Dr Milan Jovanović Batut", može očekivati da dominantan bude tipa A H3N2 virusa gripa. BONUS - NAJAKTUELNIJI VIDEO SNIMCI Pratite nas i putem iOS i android aplikacije





Datum: 06.11.2022

Napomena:

Medij: kurir.rs

Link: <https://www.kurir.rs/zabava/zdravlje/4045642/jod-moze-biti-saveznik-u-borbi-protiv-gripa-i-prehlade>

Autori: @KurirVesti

Teme: Jod

Naslov: JOD MOŽE BITI SAVEZNIK U BORBI PROTIV GRIPA I PREHLADE: Evo koje količine DNEVNO treba da unosimo i u kojoj hrani ga ...



Počinja sezona gripa i prehlada. Preti li nam istovremeno talas korone i gripa? Ima li razloga za zabrinutost? Kako spremno sačekati sezonu virusa? Ne možemo uvek da izbegnemo viruse, ali treba da brinemo o sebi i uradimo sve što možemo da do zaraze ne dođe. Lekari preporučuju dodatnu brigu o zdravlju, zdravu i redovnu ishranu, dovoljan unos tečnosti i šetnje. Veoma je važno unošenje vitamina, minerala i drugih elemenata presudnih za imunitet. Unos minerala je najbolji putem hrane i pića. Takav unos je mnogo korisniji nego kada se koriste suplementi. Odavno je poznato da je jod neophodan za pravilno funkcionisanje našeg organizma, ali ono što ne znaju svi, jeste da je jod mineral koji ubija bakterije i viruse. Zato je upravo sada pravi momenat da ojačamo i sačuvamo imuni sistem unošenjem dovoljnih dnevnih količina joda. Dr Geri Voren, glavni istraživač prestižne američke kompanije SAIC u svom radu objavljenom u publikaciji Research Gate, ukazao je da dnevni unos maksimalno preporučenih količina joda dovodi do apoptoze - ćelijske smrti ćelija zaraženih virusom, sprečavajući njegovo dalje širenje. Na ovaj način možemo da zaštitimo sebe jednostavno povećavanjem dnevnog unosa joda na 30 mcg/kg u skladu sa preporukama Svetske zdravstvene organizacije - WHO. Naše telo ne proizvodi jod, nego treba da ga unosimo hranom i vodom. Joda ima najviše u morskim plodovima, naročito algama. (Kurir.rs) Bonus video:

