



Datum: 28.02.2023

Medij: 24sedam.rs

Link: <https://24sedam.rs/stil-zivota/zdrav-zivot/200412/jod-za-decu-i-trudnice/cest>

Autori: K. O.

Teme: Jod

Naslov: Jedan mineral igra značajnu ulogu za zdravlje dece i trudnica

Napomena:



Poslednje studije otkrivaju koliko je nedostatak joda u trudnoći opasan za decu i trudnice. Kada se pominju vitamini i minerali, jod verovatno nije prvi kojeg se setimo, ali on je potreban svakoj ćeliji ljudskog organizma. Neophodan je za pravilnu funkciju štitne žlezde. Jod ima i suštinski značaj za razvoj mozga i njegov pravilan rad. Svetska zdravstvena organizacija je procenila da 20 miliona ljudi širom sveta ima poremećaje mentalnih funkcija (pamćenje, učenje) kao posledicu nedostatka joda u trudnoći, a koja je inače mogla biti sprečena. American Journal of Clinical Nutrition objavio je studiju „Dodatak joda poboljšava kogniciju kod blagih nedostataka joda kod dece“ autora Gordon, Rose, Skeaff i dr., koja potvrđuje blagotvorni učinak joda na mentalne sposobnosti. U istraživanju je učestvovalo 184 dece uzrasta 10 do 13 godina sa blagim deficitom joda. Deca su bila podeljena u dve grupe: grupa koja je uzimala jod kroz ishranu u dozi od 150 mikrograma i placebo grupa. Nakon 28 nedelja deca koja su uzimala jod su pokazala puno bolje rezultate na različitim memorijskim testovima u poređenju sa placebo grupom. Autori studije smatraju da jod ima veliku ulogu u postizanju maksimalnog intelektualnog potencijala dece i sugerišu da bi čak i blagi nedostatak joda mogao sprečiti dostizanje punog intelektualnog potencijala kod dece. Jod utiče ne samo na stvaranje, već i na održavanje kognitivnih funkcija, koncentraciju i pamćenje i neophodan je svim starosnim grupama. Najbolji izvori joda su alge, morska riba, morski plodovi i jodirana so. BONUS VIDEO: Pratite sve vesti iz Srbije i sveta na našem Telegram kanalu. Instalirajte našu iOS ili android aplikaciju - 24sedam Vest koja vredi





Kada se pominju vitamini i minerali, jod verovatno nije prvi kojeg se setimo, ali on je potreban svakoj ćeliji ljudskog organizma.

Neophodan je za pravilnu funkciju štitne žlezde. Jod ima i suštinski značaj za razvoj mozga i njegov pravilan rad. Svetska zdravstvena organizacija je procenila da 20 miliona ljudi širom sveta ima poremećaje mentalnih funkcija (pamćenje, učenje) kao posledicu nedostatka joda u trudnoći, a koja je inače mogla biti sprečena. American Journal of Clinical Nutrition objavio je studiju "Dodatak joda poboljšava kogniciju kod blagih nedostataka joda kod dece" autora, koja potvrđuje blagotvorni učinak joda na mentalne sposobnosti. U istraživanju je učestvovalo 184 dece uzrasta 10 do 13 godina sa blagim deficitom joda. Deca su bila podeljena u dve grupe: grupa koja je uzimala jod kroz ishranu u dozi od 150 mikrograma i placebo grupa. Nakon 28 nedelja deca koja su uzimala jod su pokazala puno bolje rezultate na različitim memorijskim testovima u poređenju sa placebo grupom. Autori studije smatraju da jod ima veliku ulogu u postizanju maksimalnog intelektualnog potencijala dece i sugerisu da bi čak i blagi nedostatak joda mogao sprečiti dostizanje punog intelektualnog potencijala kod dece. Jod utiče ne samo na stvaranje, već i na održavanje kognitivnih funkcija, koncentraciju i pamćenje i neophodan je svim starosnim grupama. Najbolji izvori joda su alge, morska riba, morski plodovi i jodirana so.





Datum: 26.02.2023

Medij: Dnevnik

Rubrika: Bez naslova

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod koristan i za jačanje intelektualnog potencijala

Napomena:

Površina: 297

Tiraž: 10000



Strana: 10

ВАЖАН СЕГМЕНТ У ИСХРАНИ ДЕЦЕ И ТРУДНИЦА

Јод користан и за јачање интелектуалног потенцијала



Када се помињу витамини и минерали, јод вероватно није први којег се сетимо, али он је потребан свакој ћелији људског организма. Неопходан је за правилну функцију штитне жлезде. Јод има и суштински значај за развоја мозга и његов правилан рад.

Светска здравствена организација је проценила да 20 милиона људи широм света има поремећаје неких менталних функција, као што су памћење, учење, као последицу недостатка јода у трудноћи, а која је иначе могла бити спречена.

American Journal of Clinical Nutrition објавио је студију „Додатак јода побољшава когницију код благих недостатака јода код деце“ аутора Гордон, Роз, Скиф и других, која потврђује благотворни учинак јода на менталне способности.

У истраживању је учествовало 184. деце узраста од 10 до 13 година са благим дефицитом јода.

Деца су била подељена у две групе: група која је узимала јод кроз исхрану у дози од 150 микрограма и плацебо група. Након 28 недеља деца која су узимала јод показала су пуно боље резултате на различитим меморијским тестовима у поређењу са плацебо групом.

Аутори студије сматрају да јод има велику улогу у постизању максималног интелектуалног потенцијала деце и сугеришу да би чак и благи недостатак јода могао спречити доношење пуног интелектуалног потенцијала код деце.

Јод утиче не само на стварање, већ и на одржавање когнитивних функција, концентрацију и памћење и неопходан је свим старосним групама.

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

49065





Deli na Facebook Deli na Twitter

Prilikom pominjanja vitamina i minerala, jod verovatno nije prvi kojeg se setimo, ali je potreban svakoj ćeliji ljudskog organizma. Neophodan je za pravilnu funkciju štitne žlezde i ima suštinski značaj za razvoj mozga i njegov pravilan rad.

Svetska zdravstvena organizacija procenila je da dvadeset miliona ljudi širom sveta ima poremećaje mentalnih funkcija (pamćenje, učenje) kao posledicu nedostatka joda u trudnoći, koja je, inače, mogla biti sprečena.

Shutterstock

American Journal of Clinical Nutrition objavio je studiju „Dodatak joda poboljšava kogniciju kod blagih nedostataka joda kod dece“, čiji su autori Gordon, Rouz, Skif i drugi, koja potvrđuje blagotvorni učinak joda na mentalne sposobnosti.

U istraživanju je učestvovalo 184 dece uzrasta od 10 do 13 godina sa blagim deficitom joda. Bila su podeljena u dve grupe: grupa koja je uzimala jod kroz ishranu u dozi od 150 mikrograma i placebo grupa. Posle 28 nedelja deca koja su uzimala jod pokazala su znatno bolje rezultate na različitim memorijskim testovima u poređenju sa placebo grupom.

Shutterstock

Autori studije smatraju da jod ima veliku ulogu u postizanju maksimalnog intelektualnog potencijala dece i sugerisu da bi čak i blagi nedostatak ovog minerala mogao da spreči dostizanje punog intelektualnog potencijala deteta.

Jod doprinosi ne samo stvaranju, već i održavanju kognitivnih funkcija, koncentracije i pamćenja i neophodan je svim starosnim grupama.

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

Shutterstock





Datum: 25.02.2023
Medij: Blic žena
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Mineral koji pokreće organizam

Napomena:
Površina: 576
Tiraž: 360226



Strana: 35

Mineral koji pokreće organizam

Za stvaranje hormona štitne žlezde koji regulišu rast i razvoj svih tkiva i organa, a posebno mozga i nervnog sistema, neophodan je samo jedan mikroelement. Zato se pobrinite da ga unosite dovoljno



Najznačajniji izvor joda je jodirana kuhinjska so, zatim plodovi mora i košutnjavo voće

Štitna žlezda ne može pravilno da funkcioniše bez joda koji je neophodan za stvaranje njenih hormona koji regulišu rast i razvoj svih tkiva i organa, a posebno mozga i nervnog sistema. Taj mikroelement organizam nije u stanju sam da proizvede, već ga je potrebno unositi hranom ili vodom. Naš organizam mnogo bolje i lakše iskorištava jod iz vodenog rastvora. Kada štitna žlezda duže vreme nemá dovoljnu količinu joda, ona taj deficit nadoknađuje uvećanjem sopstvenog tkiva, zbog čega se javlja gušavost ili struma.

Prema podacima Svetске zdravstvene organizacije, gotovo 70 odsto svetske populacije živi u riziku od bolesti zbog deficita joda. Iako se u mnogim zemljama kuhinjska so jodira, smatra se da se ishranom dnevno unese svega 80 mikrograma ovog minerala, a preporuka je minimalno 150

do 200 mikrograma na dan. Štitna žlezda izvlači jod iz krvi i korisno ga upotrebljava, ali isto tako može da bude i primorana da iz sebe ispušta jod, i to kada pijemo vodu s puno hlorja ili konzumiramo previše kuhinjske soli. U slučaju da živite u okruženju gde je zemljište siromašno jodom i ako ste primorani da pijete vodu koja je prečišćena hlorom, ili ste često bez snage, malaksali i slabo izdržljivi, sporije razmišljate, gubitete koncentraciju i gojite se, možda treba da povećate količinu joda u organizmu

U Srbiji nema deficit a joda, ali neka područja jesu siromašna jodom, naročito rečna područja, na primer Mačva, kao i regija Kopaonika, naročito Jošanička Banja

FROMO

JOD U ISHRANI TRUDNICA I DECE

Kada se pominju vitaminini i minerali, jod verovatno nije prvi kojeg se setimo, ali on je potreban svakoj ćeliji ljudskog организma. Neophodan je za pravilnu funkciju štitne žlezde. Jod ima i suštinski značaj za razvoj mozga i njegov pravilan rad.

Svetska zdravstvena organizacija je procenila da 20 miliona ljudi širom sveta ima poremećaje mentalnih funkcija (pamćenje, učenje) kao posledicu nedostatka joda u trudnoći, koja je inače mogla biti sprečena.

„American Journal of Clinical Nutrition“ objavio je studiju „Dodatak joda poboljšava kogniciju kod blagih nedostataka joda kod dece“ autora Gordon, Rous, Skif i dr., koja potvrđuje blagotvorni učinak joda na mentalne sposobnosti. U istraživanju je učestvovalo 184 dece uzrasta 10–13 godina sa blagim deficitom joda.

Deca su bila podeljena u dve grupe: grupa koja je uzimala jod kroz ishranu u dozi od 150 mikrograma i placebo grupa. Nakon 28 nedelja deca koja su uzimala jod su pokazala mnogo bolje rezultate na različitim memorijskim testovima u poređenju sa placebo grupom.

Autori studije smatraju da jod ima veliku ulogu u postizanju maksimalnog intelektualnog potencijala dece i sugerisu da bi čak i blagi nedostatak joda mogao sprečiti dostizanje punog intelektualnog potencijala kod dece.

Jod utiče ne samo na stvaranje već i na održavanje kognitivnih funkcija, koncentraciju i pamćenje i neophodan je svim starnim grupama.

Najboljni izvori joda su alge, morska riba, morski plodovi i jodirana so.





Datum: 23.02.2023

Medij: gradskeinfo.rs

Link: <https://gradskeinfo.rs/hrana-koja-je-odlicna-za-stitnu-zlezdu-23-02-2023/>

Autori: JV

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: HRANA KOJA JE ODLIČNA ZA ŠITNU ŽLEZDU



Štitna žlezda kontroliše metaboličke procese u telu. Kada štitna žlezda postane spora ili preaktivna, to može dovesti do zdravstvenih problema.

Foto: Unsplash/Food photographer David Fedulov-

Jedan od najboljih načina da se obezbedi optimalna funkcija štitne žlezde je hrana koju jedemo. Mnoge komponente u našoj svakodnevnoj ishrani mogu pomoći štitnoj žlezdi da ostane u ravnoteži ili da dođe u stanje ravnoteže, ako ne funkcioniše kako treba.

Ovih osam namirnica odlično utiču na štitnu žlezdu - zato ih konzumirajte što češće. Jogurt Probiotička hrana koja je jedna od najboljih za štitnu žlezdu. Mlečni proizvodi su veoma hranljivi i zadovoljavaju potrebe organizma za jodom. Jod je potreban za optimalno funkcionisanje štitne žlezde. Voće: jabuke, kruške i citrusi

Jabuke, kruške, šljive i citrusi su bogati pektinama, koji pomažu u detoksifikaciji organizma od žive - jednog od najkritičnijih metala povezanih sa problemima sa štitnom žlezdom. Orasi i semenke Seme bundeve, suncokretovo seme i orašasti plodovi su bogati izvori cinka. Nizak nivo cinka je povezan sa problemima sa štitnom žlezdom. Dodajte ih u salate ili ih jedite kao grickalice da biste napunili telo cinkom.

Mahunarke i pasulj Pasulj i mahunarke su bogati ne samo cinkom, već i vlaknima. Pomažu u regulisanju digestivnog sistema, posebno rada creva i sprečavaju zatvor. Leblebija je jedna od najzdravijih mahunarki za probleme sa štitnom žlezdom.

Zeleni čaj Zeleni čaj je poznat širom sveta kao pojačivač metabolizma. Zeleni čaj ima katechine, vrstu antioksidansa koji tera masne ćelije da oslobođaju masti i pomaže jetri da sagore višak masti.

Avokado

Avokado je čudesna namirnica savremene ishrane. Prepun antioksidansa, dobrih masti, vlakana i esencijalnih hranljivih materija, avokado je odličan izbor za one sa neuravnoteženom štitnom žlezdom. Brokoli Brokoli je bogat kalcijumom i vitaminom C. Pomaže telu da ubrza metabolizam i





Datum: 23.02.2023

Medij: gradskeinfo.rs

Link: <https://gradskeinfo.rs/hrana-koja-je-odlicna-za-stitnu-zlezdu-23-02-2023/>

Autori: J V

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: HRANA KOJA JE ODLIČNA ZA ŠTITNU ŽLEZDU

bogat je vlaknima. Sve što pomaže da se ubrza metabolizam je korisno za probleme sa štitnom žlezdom. Preuzmite android aplikaciju.





Datum: 22.02.2023

Medij: kurir.rs

Link: <https://www.kurir.rs/zabava/zdravlje/4112884/jod-u-ishrani-dece-i-trudnica>

Autori: @KurirVesti

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: JOD U ISHRANI DECE I TRUDNICA: Evo zašto je značajan u njihovoj ishrani, a ima ga najviše u ovim namirnicama



Kada se pominju vitamini i minerali, jod verovatno nije prvi kojeg se setimo, ali on je potreban svakoj ćeliji ljudskog organizma. Neophodan je za pravilnu funkciju štitne žlezde. Jod ima i suštinski značaj za razvoj mozga i njegov pravilan rad. Svetska zdravstvena organizacija je procenila da 20 miliona ljudi širom sveta ima poremećaje mentalnih funkcija (pamćenje, učenje) kao posledicu nedostatka joda u trudnoći, a koja je inače mogla biti sprečena. American Journal of Clinical Nutrition objavio je studiju „Dodatak joda poboljšava kogniciju kod blagih nedostataka joda kod dece“ autora Gordon, Rose, Skeaff i dr., koja potvrđuje blagotvorni učinak joda na mentalne sposobnosti. U istraživanju je učestvovalo 184 dece uzrasta 10 do 13 godina sa blagim deficitom joda. Deca su bila podeljena u dve grupe: grupa koja je uzimala jod kroz ishranu u dozi od 150 mikrograma i placebo grupa. Nakon 28 nedelja deca koja su uzimala jod su pokazala puno bolje rezultate na različitim memorijskim testovima u poređenju sa placebo grupom. Autori studije smatraju da jod ima veliku ulogu u postizanju maksimalnog intelektualnog potencijala dece i sugerisu da bi čak i blagi nedostatak joda mogao sprečiti dostizanje punog intelektualnog potencijala kod dece. Jod utiče ne samo na stvaranje, već i na održavanje kognitivnih funkcija, koncentraciju i pamćenje i neophodan je svim starosnim grupama. Najbolji izvori joda su alge, morska riba, morski plodovi i jodirana so. Bonus video:





Datum: 22.02.2023

Medij: objektiv.rs

Link: <https://objektiv.rs/vest/1367394/evo-zasto-je-jod-znacajan-u-ishrani-dece-i-trudnica/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Evo zašto je jod značajan u ishrani dece i trudnica



Kada se pominju vitamini i minerali, jod verovatno nije prvi kojeg se setimo, ali on je potreban svakoj ćeliji ljudskog organizma. Neophodan je za pravilnu funkciju štitne žlezde. Jod ima i suštinski značaj za razvoj mozga i njegov pravilan rad. Svetska zdravstvena organizacija je procenila da 20 miliona ljudi širom sveta ima poremećaje mentalnih funkcija (pamćenje, učenje) kao posledicu nedostatka joda u trudnoći, a koja je inače mogla biti sprečena. American Journal of Clinical Nutrition objavio je studiju „Dodatak joda poboljšava kogniciju kod blagih nedostataka joda kod dece“ autora Gordon, Rose, Skeaff i dr., koja potvrđuje blagotvorni učinak joda na mentalne sposobnosti. U istraživanju je učestvovalo 184 dece uzrasta 10 do 13 godina sa blagim deficitom joda. Deca su bila podeljena u dve grupe: grupa koja je uzimala jod kroz ishranu u dozi od 150 mikrograma i placebo grupa. Nakon 28 nedelja deca koja su uzimala jod su pokazala puno bolje rezultate na različitim memorijskim testovima u poređenju sa placebo grupom. Autori studije smatraju da jod ima veliku ulogu u postizanju maksimalnog intelektualnog potencijala dece i sugerišu da bi čak i blagi nedostatak joda mogao sprečiti dostizanje punog intelektualnog potencijala kod dece. Jod utiče ne samo na stvaranje, već i na održavanje kognitivnih funkcija, koncentraciju i pamćenje i neophodan je svim starosnim grupama. Najbolji izvori joda su alge, morska riba, morski plodovi i jodirana so. BONUS VIDEO: Izvor: Objektiv.rs





Datum: 19.02.2023
Medij: Dnevnik
Rubrika: Vojvodina
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Tajna dugog života u ishrani bogatoj jodom

Napomena:
Površina: 306
Tiraž: 10000



Strana: 5

ЈАПАН ЈЕ ЗЕМЉА СТОГОДИШЊАКА

Тајна дугог живота у исхрани богатој јодом

Становници Земље излазећег сунца имају најдужи животни век у свету. Жене у просеку живе 81 годину, а мушкирци 78 година. Јапанци се не гоје лако. У Јапану је највиши проценат срчаних удара, можданог удара и малигних болести, најмања је смртност од короне...

Нису само гени пресудни, јер кад се преселе на запад, чешће оболењевају, исто као и западњаци. Тајна за добро здравље и дуг живот је у исхрани.

Исхрана становника Јапана је уравнотежена, храњива и нискокалорична, заснована на риби и плодовима мора. Риба је богата јодом и омега-3 масним киселинама.

Јод је есенцијалан минерал за одржавање добrog здравља. Као основни градивни елемент хормона штитне жлезде утиче на већину метаболичких процеса у организму и неопходан је за нормалан раст и развој свих ћелија и ткива.

Доктор Дејвид Дери рекао је да је јод најбољи антибиотик и антивиротик. У контексту чињенице да већина болести или започиње или се наставља упалама које узрокују бактерије и вируси, онда је ово важна информација. Наиме, сваких 17 минута крв поновно циркулише кроз ткиво штитне жлезде, у којем ће, ако постоји довољна количина јода, бактерије и вируси бити уништени.

Људско тело не може да складишти јод, па је стога неопходно да се он свакодневно уноси.

Светска здравствена организација препоручује да одрастао човек, да би измирио дневне потребе за јодом треба да уноси око 150 микрограма јода, али се превентивно дејство постиже тек уношењем



већих количина. Опасности од тога да ћете унети превише јода нема, јер не треба заборавити да људи у Јапану конзумирају дневно 12 милиграма јода, што је десетоструко више од препоруке СЗО.

Најбољи извори јода су алге и морска риба.

Следимо пример Јапанаца! Повећајмо унос јода кроз храну и воду!

49037

