



Jod je mineral od izuzetnog značaja za pravilno funkcionisanje ljudskog organizma. Da bi naš organizam pravilno funkcionisao, između ostalog su nam potrebni vitamini i minerali. Među njima je i jod čiji nedostatak u organizmu može da izazove brojne komplikacije. Dnevna preporučena doza joda od strane Svetske zdravstvene organizacije iznosi 150-300 mikrograma. Mnogi naučnici se ne slažu, jer se ova kalkulacija temelji samo na potrebi štitne žlezde za jodom da bi se izbegla gušavost. Dr Gaj Abraham, profesor akušerstva, ginekologije i endokrinologije na Medicinskom fakultetu UCLA, predlaže da se dnevni unos joda poveća na 13 miligrama, što bi se izjednačilo sa količinom koju unose Japanci. Ljudsko telo ne može da proizvodi niti skladišti jod, pa je stoga neophodno da se svakodnevno unosi, a ovaj mineral ima sledeće izuzetno bitne odlike. Unos minerala je najbolji putem hrane i pića. Takav unos je mnogo korisniji nego kada se koriste suplementi. Najbolji izvori joda u ishrani su alge, morska riba, morski plodovi i jodirana so. Klasična kuhinjska so je dostupna sa i bez joda, a mnoge popularne soli, poput morske soli i ružičaste himalajske soli ne sadrže jod. Dodavanje soli u hranu može povećati rizik od drugih zdravstvenih problema kao što su visok krvni pritisak i bolesti srca, tako da se preporučuje oprez prilikom korišćenja. Ako odlučite da dodate so, uverite se da je označena kao "jodirana". Lepota i zdravlje dolaze iznutra, veoma je važno šta unosite u svoj organizam preko hrane i vode.

BONUS VIDEO: Pratite sve vesti iz Srbije i sveta na našem Telegram kanalu. Instalirajte našu iOS ili android aplikaciju - 24sedam Vest koja vredi





Datum: 29.01.2023

Medij: pink.rs

Link: <https://pink.rs/lifestyle/473234/da-li-ste-znali-koliko-je-jod-znacajan-za-zdravlje-ovo-je-dnevna-preporuce...>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: DA LI STE ZNALI KOLIKO JE JOD ZNAČAJAN ZA ZDRAVLJE? Ovo je dnevna preporučena doza, a evo u čemu je ima najviše!



Dnevna preporučena doza joda od strane SZO iznosi 150-300 mikrograma. Mnogi naučnici se ne slažu, jer se ova kalkulacija temelji samo na potrebi štitne žlezde za jodom da bi se izbegla gušavost. Dr Guy Abraham, profesor akušerstva, ginekologije i endokrinologije na Medicinskom fakultetu UCLA, predlaže da se dnevni unos joda poveća na 13 miligrama, što bi se izjednačilo sa količinom koju unose Japanci. Ljudsko telo ne može proizvoditi niti skladištiti jod, pa je stoga neophodno da se svakodnevno unosi, a ovaj mineral ima sledeće izuzetno bitne odlike. 1. Jod ima odlična antibakterijska, antivirusna, antigljivična i antiparazitska svojstva 2. Jod pomaže u prevenciji mnogih bolesti 3. Jod utiče na naš imunitet tako što uklanja slobodne radikale i štiti ćelije od oksidativnog stresa. Osim toga, podstiče aktivnost drugih antioksidanasa u organizmu 4. Jod osigurava pravilan rad štitne žlezde 5. Manjak joda u trudnoći može imati ozbiljne posledice i za majku i za bebu. Nedostatak joda u prvom tromesečju može uzrokovati mentalnu retardaciju. Unos minerala je najbolji putem hrane i pića. Takav unos je mnogo korisniji nego kada se koriste suplementi. Najbolji izvori joda u ishrani su alge, morska riba, morski plodovi i jodirana so. Klasična kuhinjska so je dostupna sa i bez joda, a mnoge popularne soli, poput morske soli i ružičaste himalajske soli ne sadrže jod. Dodavanje soli u hranu može povećati rizik od drugih zdravstvenih problema kao što su visok krvni pritisak i bolesti srca, tako da se preporučuje oprez prilikom korištenja. Ako odlučite da dodate so, uverite se da je označena kao "jodirana". Lepota i zdravlje dolaze iznutra, veoma je važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom. Autor:





Datum: 29.01.2023
Medij: Dnevnik
Rubrika: Ekonomija
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Nedostatak joda u trudnoći utiče na kognitivni razvoj deteta

Napomena:
Površina: 290
Tiraž: 10000



Strana: 5

БРИГА ЗА ПРАВИЛАН РАЗВОЈ МОЗГА БЕБЕ ПОЧИЊЕ У МАЈЧИНОМ СТОМАКУ

Недостатак јода у трудноћи утиче на когнитивни развој детета

Светска здравствена организација истиче да је „недостатак јода у храни у целом свету најважнији појединачни узрок оштећења мозга који може да се спречи“. Недостатак јода у трудноћи утиче на дететов мозак. У истраживању које је спроведено у Великој Британији на 1.040 трудинца и њихове деце, показало се да је чак и благи недостатак јода током трудноће повезан с нежељеним последицама на дететов когнитивни развој.

- Жене би требало да буду свесне потребе уношења одговарајуће количине јода током трудноће. У том периоду живота, потребе су готово удвостручене - рекла је Маргарет Рејман са Универзитета Сари у Великој Британији.

Прво тромесечје трудноће је кључан период за одговарајући унос јода, али је важно узимање довољне количине јода током целе трудноће, дојења и до друге године живота детета.

Значај јода на интелектуалну способност произилази из чињенице да се основа неуронске мреже у мозгу бебе формира у току ембрионалног развоја и у првих неколико година живота.

Стога, да би наш мозак могао да извршава све задатке, од оних најлакших до најсложенијих, брига за његов правilan развој почиње већ у мајчином stomaku.

Према Светској здравственој организацији трудинцима је потребно око 300 микрограма јода дневно.

Људски организам не може да произведе јод него би требало да га уносимо свакодневно.

Јода има у морским алгама и риби. Поврће га садржи у малим количинама.

48940





Datum: 28.01.2023
Medij: Blic žena
Rubrika: Zdrava ishrana
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Minerali koji čine čuda za zdravlje

Napomena:
Površina: 581
Tiraž: 360226

Strana: 25

Minerali koji čine čuda za zdravlje



Loša i niskokalorična ishrana najčešći je uzrok nedostatka minerala u organizmu, pa se u tom slučaju preporučuje unos suplementima

Minerali su jedni od najvažnijih sastojaka ljudskog organizma i imaju brojne funkcije. Pojačavaju crvstinu i strukturu skeleta čineći ga otpornim na mehanička oštećenja. Učestvuju u metabolizmu ugljenih hidrata, masti i belančevina i izgradnji mekih tkiva. Održavaju kiselost i baznost krvi i tkiva. Štite ćelije od procesa oksidacije i dejstva slobodnih radikala. Učestvuju u reakcijama enzimskih sistema, mišićnoj kontrakciji, nervnim procesima, koagulaciji krvi i dr.

Najsigurniji način za zadovoljenje dnevnih potreba za mineralima je preko hrane. S jedne strane, loša i niskokalorična ishrana je najčešći uzrok nedostatka minerala u organizmu, dok s druge strane, trudnice, dojilje, starije osobe i aktivni sportisti imaju potrebu za dodatnim unosom nekih minerala u obliku suplemenata.

Od 103 minerala, koliko ih je zasad poznato, čak 80 se nalazi u našem organizmu, a mi vam ovaj put predstavljamo tri koja su i te kako važna za dobro zdravlje i jak imunitet.

Cink za jak imunitet

Ovaj mineral je sastavni deo više od 200 različitih proteina, uključen je u proces regulacije rasta i razvoja, ima antioksidativni efekat, podstiče dejstvo mnogih hormona, učestvuje u odbrambenom mehanizmu организma. Kad ga nema dovoljno, prisutne su česte prehlade i infekcije, suva koža, sporozarastanje rana, opadanje kose, gubljenje apetita, depresivna osećanja, impotencija i neplodnost.

Dnevna doza cinka za odrasle je 8–18 mg, a prekomeren unos izaziva boliće u stomaku, mučinu, dehidraciju, anemiju...

Gde ga ima: ostrige, teleća i svinjska džigerica, konjsko meso, žumance, pečurke, grašak, spanać, beli luk, integralne žitarice...

Gvožđe snabdeva kiseonikom

Zahvaljujući gvoždu, odigrava se transport kiseonika kroz organizam. Manjak izaziva anemiju, loš metabolizam, smanjenu otpor-

nost na infekcije, depresiju, gubitak pažnje, glavobolju, vrtoglavicu...

Dnevna doza za odrasle je 8–18 mg, dok nagomilavanje gvožda može izazvati oštećenje jetre i srčane smetnje.

Gde ga ima: meso, jaja, džigerica, morski plodovi, riba, mahunarka, lisnato povrće, jezgrasti plodovi...

Jod pomaže rast i razvoj

Jod je neophodan za sintezu tiroksina, glavnog hormona štitne žlezde, koji učestvuje u regulisanju metabolizma, rasta i razvoja. Kod odraslih nedostatak joda izaziva gušavost, a kod dece usporava rast i fizički razvoj. Višak joda u organizmu dovodi do neadekvatne producije tiroksina. U zemljama u kojima se so jodira smanjena je pojava gušavosti i zaostalosti kod dece usled nedostatka joda. Prekomeren unos smanjuje funkciju štitne žlezde, te unos dodatnih količina joda nije preporučljiv.

Gde ga ima: jodirana so, morski plodovi, alge i morska voda.

5 NAJVAŽNIJIH ČINJENICA O JODU



1. Jod ima odlična antibakterijska, antivirusna, antiglavicična i antiparazitska svojstva.
2. Jod pomaže u prevenciji mnogih bolesti.
3. Utiče na imunitet tako što uklanja slobodne radikale i štiti ćelije od oksidativnog stresa. Takođe, podstiče aktivnost drugih antioksidanasa u organizmu.
4. Jod osigurava pravilan rad štitne žlezde.

5. Manjak joda u trudnoći može imati ozbiljne posledice i za majku i za bebu. Nedostatak joda u prvom tromesečju može uzrokovati mentalnu retardaciju.

Dnevna doza joda koju preporučuje SZO iznosi 150–300 mikrograma. Mnogi naučnici se ne slažu s tim jer se ova kalkulacija temelji samo na potrebe štitne žlezde sa jodom da bi se izbegla gušavost. Dr Gaj Abraham, profesor akušerstva, ginekologije i endokrinologije na Medicinskom fakultetu UCLA, predlaže da se dnevni unos joda poveća na 13 miligrama, što je jednak količini koju unose Japanci.

Ljudsko telo ne može da proizvodi niti skladišti jod, pa je neophodno da se on svakodnevno unosi. Unos minerala je najbolji putem hrane i pića. Takav unos je mnogo korisniji nego kada se koriste suplementi.

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

Klasična kuhinjska so je dostupna sa jodom i bez njega, a mnoge popularne soli, poput morske soli i ružičaste himalajske soli ne sadrže jod. Dodavanje soli u hranu može povećati rizik od drugih zdravstvenih problema kao što su visok krvni pritisak i bolesti srca, tako da se preporučuje oprez prilikom korišćenja. Ako odlučite da dodate so, uverite se da je označena kao „jodirana“.

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





Datum: 24.01.2023

Medij: objektiv.rs

Link: <https://objektiv.rs/vest/1349351/pet-najva%C4%8Dnijih-%C4%8Cinjenica-o-jodu/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Pet najvažnijih činjenica o Jodu

Napomena:



Dnevna preporučena doza joda od strane SZO iznosi 150-300 mikrograma. Mnogi naučnici se ne slažu, jer se ova kalkulacija temelji samo na potrebi štitne žlezde za jodom da bi se izbegla gušavost. Dr Guy Abraham, profesor akušerstva, ginekologije i endokrinologije na Medicinskom fakultetu UCLA, predlaže da se dnevni unos joda poveća na 13 miligrama, što bi se izjednačilo sa količinom koju unose Japanci. Ljudsko telo ne može proizvoditi niti skladištiti jod, pa je stoga neophodno da se svakodnevno unosi, a ovaj mineral ima sledeće izuzetno bitne odlike.

1. Jod ima odlična antibakterijska, antivirusna, antiglivična i antiparazitska svojstva
2. Jod pomaže u prevenciji mnogih bolesti
3. Jod utiče na naš imunitet tako što uklanja slobodne radikale i štiti ćelije od oksidativnog stresa. Osim toga, podstiče aktivnost drugih antioksidanasa u organizmu
4. Jod osigurava pravilan rad štitne žlezde
5. Manjak joda u trudnoći može imati ozbiljne posledice i za majku i za bebu. Nedostatak joda u prvom tromesečju može uzrokovati mentalnu retardaciju

Unos minerala je najbolji putem hrane i pića. Takav unos je mnogo korisniji nego kada se koriste suplementi. Najbolji izvori joda u ishrani su alge, morska riba, morski plodovi i jodirana so. Klasična kuhinjska so je dostupna sa i bez joda, a mnoge popularne soli, poput morske soli i ružičaste himalajske soli ne sadrže jod. Dodavanje soli u hranu može povećati rizik od drugih zdravstvenih problema kao što su visok krvni pritisak i bolesti srca, tako da se preporučuje oprez prilikom korištenja. Ako odlučite da dodate so, uverite se da je označena kao "jodirana". Lepota i zdravlje dolaze iznutra, veoma je važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom.

BONUS VIDEO: Izvor: Objektiv.rs, PR tekst





Datum: 24.01.2023

Medij: telegraf.rs

Link: <https://www.telegraf.rs/zivot-i-stil/zdravlje/3620062-5-najvažnijih-cinjenica-o-jodu>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: 5 najvažnijih činjenica o jodu

Napomena:



24/01/23 | 13:43

Foto: Shutterstock

Mnogi naučnici se ne slažu, jer se ova kalkulacija temelji samo na potrebi štitne žlezde za jodom da bi se izbegla gušavost. Dr Guy Abraham, profesor akušerstva, ginekologije i endokrinologije na Medicinskom fakultetu UCLA, predlaže da se dnevni unos joda poveća na 13 miligrama, što bi se izjednačilo sa količinom koju unose Japanci.

Ljudsko telo ne može proizvoditi niti skladištiti jod, pa je stoga neophodno da se svakodnevno unosi, a ovaj mineral ima sledeće izuzetno bitne odlike.

Unos minerala je najbolji putem hrane i pića. Takav unos je mnogo korisniji nego kada se koriste suplementi.

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

Klasična kuhinjska so je dostupna sa i bez joda, a mnoge popularne soli, poput morske soli i ružičaste himalajske soli ne sadrže jod. Dodavanje soli u hranu može povećati rizik od drugih zdravstvenih problema kao što su visok krvni pritisak i bolesti srca, tako da se preporučuje oprez prilikom korišćenja. Ako odlučite da dodate so, uverite se da je označena kao "jodirana".

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

Pošaljite nam Vaše snimke, fotografije i priče na broj telefona +381 64 8939257 (WhatsApp / Viber / Telegram).

Telegraf.rs zadržava sva prava nad sadržajem. Za preuzimanje sadržaja pogledajte uputstva na stranici Uslovi korišćenja.





Datum: 24.01.2023

Medij: informer.rs

Link: <https://informer.rs/magazin/ljubav-i-zdravlje/766142/jod-zdravlje>

Autori: informer.rs

Teme: Jod

Naslov: 5 NAJAVAŽNIJIH ČINJENICA O JODU

Napomena:



Dnevna preporučena doza joda od strane SZO iznosi 150-300 mikrograma. Mnogi naučnici se ne slažu, jer se ova kalkulacija temelji samo na potrebi štitne žlezde za jodom da bi se izbegla gušavost.

Dr Guy Abraham, profesor akušerstva, ginekologije i endokrinologije na Medicinskom fakultetu UCLA, predlaže da se dnevni unos joda poveća na 13 miligrama, što bi se izjednačilo sa količinom koju unose Japanci. Ljudsko telo ne može proizvoditi niti skladištiti jod, pa je stoga neophodno da se svakodnevno unosi, a ovaj mineral ima sledeće izuzetno bitne odlike. 1. Jod ima odlična antibakterijska, antivirusna, antiglivična i antiparazitska svojstva 2. Jod pomaže u prevenciji mnogih bolesti 3. Jod utiče na naš imunitet tako što uklanja slobodne radikale i štiti ćelije od oksidativnog stresa. Osim toga, podstiče aktivnost drugih antioksidansa u organizmu 4. Jod osigurava pravilan rad štitne žlezde 5. Manjak joda u trudnoći može imati ozbiljne posledice i za majku i za bebu. Nedostatak joda u prvom tromesečju može uzrokovati mentalnu retardaciju Shutterstock Jod Unos minerala je najbolji putem hrane i pića. Takav unos je mnogo korisniji nego kada se koriste suplementi. Najbolji izvori joda u ishrani su alge, morska riba, morski plodovi i jodirana so. Klasična kuhinjska so je dostupna sa i bez joda, a mnoge popularne soli, poput morske soli i ružičaste himalajske soli ne sadrže jod. Dodavanje soli u hranu može povećati rizik od drugih zdravstvenih problema kao što su visok krvni pritisak i bolesti srca, tako da se preporučuje oprez prilikom korištenja. Ako odlučite da dodate so, uverite se da je označena kao "jodirana". Lepota i zdravlje dolaze iznutra, veoma je važno šta unosite u svoj organizam hranom i vodom. Pošaljite nam vest, fotografiju ili snimak na 0648482459 Pratite nas na društvenim mrežama

