



Svetska zdravstvena organizacija (WHO) ističe da nedostatak joda ugrožava oko dve milijarde ljudi u svetu i glavni je uzrok pojave mentalne ometenosti. Manjak joda smanjuje inteligenciju za 10-15 posto. Sa druge strane, od gušavosti pati 700 miliona ljudi na svetu. 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. Nedostatak joda može da utiče na: - gušavost, odnosno uvećanje štitne žlezde - neočekivano povećanje telesne težine - nizak nivo joda može usporiti metabolizam, hrana se skladišti kao mast, a ne sagoreva se kao energija - umor i slabost - posledica neaktivnosti štitne žlezde može biti drastičan pad energije, bez obzira na adekvatnu količinu sna - probleme sa učenjem i pamćenjem - gubitak kose i suvu kožu - povećana osjetljivost na hladnoću - loše raspoloženje - manjak joda povećava rizik od nastanka hipotireoze. Rad štitne žlezde je usko povezan sa raspoloženjem, pa hipotireoza može uzrokovati nastanak simptoma sličnih simptomima depresije -obilne ili neredovne menstruacije Jedan od pionira lečenja bolesti štitnjače jodom je dr David Brownstein, autor knjige "Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It" , koji ističe da sve žlezde u organizmu zavise o adekvatnog nivoa joda za optimalno funkcionisanje. Nedostatak joda dovodi do neravnoteže endokrinog sistema. Nemoguće je imati uravnotežene hormone bez adekvatne količine joda. Najbolji izvori joda su morska riba i alge. Pratite nas na našoj Facebook i Instagram stranici, Twitter nalogu i uključite se u našu Viber zajednicu.





Datum: 30.04.2023

Medij: Dnevnik

Rubrika: Aktuelna

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod je neophodan za pravilan rad štitne žlezde

Napomena:

Površina: 289

Tiraž: 10000



Strana: 3

ТРЕБА ДА СЕ ВОДИ РАЧУНА О СВИМ ЂЕЛИЈАМА У ОРГАНИЗМУ

Јод је неопходан за правilan rad штитне жлезде

Проблеми са штитном жлездом пет до осам пута чешће погађају жене него мушкице. Међутим, свака особа, без обзира на пол или старост, може да буде погођена проблемима са штитном жлездом, упозорава др Ручи Габа са Медицинског факултета Бејпор, Хјустон.

Штитна жлезда је мала жлезда у облику лептира која се налази ниско на предњем делу врата и одговорна је за регулисање метаболизма у телу. Штитна жлезда производи хормоне T3 тријодтиронин и T4 тироксин, који утичу на регулацију телесне температуре, метаболизам, рад срца и функционисање нервног система, а код жена и на репродуктивну способност.

Ако нема довољно јода - не производи се довољно хормона штитне жлезде и читав организам не функционише.

Јод је основни градивни елемент хормона штитне жлезде и неопходан је за нормалан раст и развој свих ћелија и ткива. Када нема довољно јода на располагању, штитна жлезда се прогресивно повећава (расте струма или гуша) јер покушава да прати потражњу за производњом тироидних хормона. Унутар струме могу да се развију чворови. Пацијенти са великим струмом могу да имају симптоме гушења, посебно када леже, тешкоће при гутању и дисању.

Јод има велику улогу у синтези хормона штитне жлезде, али и у здрављу мозга, имуног система и др. Обзиром да јод узимамо из хране и из јодиране соли, његов мањак, теоретски гледано, у данашње време, не би требало да осећамо. Међутим, догађа се управо супротно, јер се занемарује учинак халогених елемената на апсорцију јода. Уколико истовремено уносимо јод, хлор, флуор и бром, они се надмећу за исте рецепторе у ћелијама, а када заузму те рецепторе, истискују један другог. Онај којег је више и јачи је, тај побеђује. Нажалост, јода је најчешће премало. Иако јод уносимо храном, нема га довољно на располагању.

Др Гери Ворен истиче да је кључно повећати унос јода који је одговоран за функционисање нашег организма у целости. Пошто



га организам не производи, јод би требало да уносимо свакодневно, јер тако можемо да заштитимо себе. То је врло лако, треба повећати дневни унос јода на 30mcg/kg је сигурна горња граница коју је одредила Светска здравствена организација. Најбољи извори јода су алге и морска риба.

49374





Datum: 27.04.2023

Medij: pink.rs

Link: <https://pink.rs/lifestyle/498777/dve-milijarde-ljudi-ugrozeno-nedostatkom-joda>

Autor: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: DVE MILIJARDE LJUDI UGROŽENO NEDOSTATKOM JODA



Svetska zdravstvena organizacija (WHO) ističe da nedostatak joda ugrožava oko dve milijarde ljudi u svetu i glavni je uzrok pojave mentalne ometenosti. Manjak joda smanjuje inteligenciju za 10-15 posto. Sa druge strane, od gušavosti pati 700 miliona ljudi na svetu. 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. Nedostatak joda može da utiče na: - gušavost, odnosno uvećanje štitne žlezde - neočekivano povećanje telesne težine - nizak nivo joda može usporiti metabolizam, hrana se skladišti kao mast, a ne sagoreva se kao energija - umor i slabost - posledica neaktivnosti štitne žlezde može biti drastičan pad energije, bez obzira na adekvatnu količinu sna - probleme sa učenjem i pamćenjem - gubitak kose i suvu kožu - povećana osjetljivost na hladnoću - loše raspoloženje - manjak joda povećava rizik od nastanka hipotireoze. Rad štitne žlezde je usko povezan sa raspoloženjem, pa hipotireoza može uzrokovati nastanak simptoma sličnih simptomima depresije -obilne ili neredovne menstruacije Jedan od pionira lečenja bolesti štitnjače jodom je dr David Brownstein, autor knjige "Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It" , koji ističe da sve žlezde u organizmu zavise o adekvatnog nivoa joda za optimalno funkcionisanje. Nedostatak joda dovodi do neravnoteže endokrinog sistema. Nemoguće je imati uravnotežene hormone bez adekvatne količine joda. Najbolji izvori joda su morska riba i alge.

Autor:





Datum: 25.04.2023

Medij: story.rs

Link: <https://www.story.rs/lifestyle/karijera/229224/dve-milijarde-ljudi-sirom-sveta-ugrozeno-nedostatkom-joda-ev...>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Dve milijarde ljudi širom sveta ugroženo nedostatkom joda, evo šta treba da znate

Napomena:



Lifestyle Svetska zdravstvena organizacija (WHO) ističe da nedostatak joda ugrožava oko dve milijarde ljudi u svetu i glavni je uzrok pojave mentalne ometenosti. Manjak joda smanjuje inteligenciju za 10-15 posto. Sa druge strane, od gušavosti pati 700 miliona ljudi na svetu Shutterstock 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 Nedostatak joda može da utiče na: - gušavost, odnosno uvećanje štitne žlezde - neočekivano povećanje telesne težine - nizak nivo joda može usporiti metabolizam, hrana se skladišti kao mast, a ne sagoreva se kao energija - umor i slabost - posledica neaktivnosti štitne žlezde može biti drastičan pad energije, bez obzira na adekvatnu količinu sna - probleme sa učenjem i pamćenjem - gubitak kose i suvu kožu - povećana osjetljivost na hladnoću - loše raspoloženje - manjak joda povećava rizik od nastanka hipotireoze. Rad štitne žlezde je usko povezan sa raspoloženjem, pa hipotireozu može uzrokovati nastanak simptoma sličnih simptomima depresije -obilne ili neredovne menstruacije Shutterstock Jedan od pionira lečenja bolesti štitnjače jodom je dr David Brownstein, autor knjige "Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It", koji ističe da sve žlezde u organizmu zavise o adekvatnog nivoa joda za optimalno funkcionisanje. Nedostatak joda dovodi do neravnoteže endokrinog sistema. Nemoguće je imati uravnotežene hormone bez adekvatne količine joda. Shutterstock Najbolji izvori joda su morska riba i alge.





Svetska zdravstvena organizacija (WHO) ističe da nedostatak joda pogadja oko dve milijardi ljudi u svetu.

Manjak joda smanjuje inteligenciju od 10 do 15 posto. Od gušavosti pati 700 milijuna ljudi na svetu. 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. Nedostatak joda može da utiče na: gušavost, odnosno uvećanje štitne žlezde neočekivano povećanje telesne težine - nizak nivo joda može usporiti metabolizam, hrana se skladišti kao mast, a ne sagoreva se kao energija umor i slabost - posledica neaktivnosti štitne žlezde može biti drastičan pad energije, bez obzira na adekvatnu količinu sna probleme sa učenjem i pamćenjem gubitak kose i suvu kožu povećana osjetljivost na hladnoću loše raspoloženje - manjak joda povećava rizik od nastanka hipotireoze. Rad štitne žlezde je usko povezan sa raspoloženjem, pa hipotireoza može uzrokovati nastanak simptoma sličnih simptomima depresije obilne ili neredovne menstruacije Jedan od pionira lečenja bolesti štitnjače jodom je dr David Brownstein, autor knjige "Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It", koji ističe da sve žlezde u organizmu zavise o adekvatnog nivoa joda za optimalno funkcioniranje. Nedostatak joda dovodi do neravnoteže endokrinog sistema. Nemoguće je imati uravnotežene hormone bez adekvatne količine joda. Najbolji izvori joda su morska riba i alge.





Datum: 22.04.2023
 Medij: Blic žena
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: Redakcija
 Tema: Jod

Naslov: Prirodni čuvar mladosti

Napomena:
 Površina: 367
 Tiraž: 360226



Strana: 31

Prirodni čuvar mladosti

Jedan mineral, jod, neophodan je da bi naš organizam normalno funkcionišao i da bismo bili zdravi i jedri. U suprotnom, uzrokuje umor, malaksalost, depresiju, dekoncentrisanost, usporen metabolizam i brojne druge zdravstvene probleme



Svaki mineral je odgovoran za određene procese u našem organizmu, ali posebno mesto pripada jodu. Ovaj mineral odgovoran je za većinu procesa u našem telu, a njegov nedostatak dovodi do zastoja više procesa u organizmu i brojnih zdravstvenih problema – umora, malaksalosti, depresije, usporenog metabolizma i gojaznosti, čvorica na štitnoj žlezdi...

Bez njega štitna ne radi

Nedostatak joda u ishrani predstavlja glavni uzrok uvećanja štitne žlezde i razvoja čvorica, što na duže staze usporava ili ubrzava njen rad i, shodno tome, narušava zdravlje.

Kad ga nema, stalno smo umorni

Nedostatak joda može da bude glavni krivac za suvu kosu, grčeve u mišićima, bledilo, umor, depresiju i lošu koncentraciju. Među pokazateljima nedostatka joda je i teško podnošenje promene

Nedostatak joda usporava metabolizam, pa se u organizmu zadržava voda i stvara celulit

vremena i naglog porasta ili pada temperature vazduha.

Uz manjak nam se lepe kilogrami

Nedostatak joda usporava metabolizam, pa vaga pokazuje višak kilograma, a u organizmu se zadržava voda i stvara celulit.

Utiče i na inteligenciju

Jod je neophodan za pravilan razvoj nervnih vlakana i rast. Nedostatak joda kod fetusa i u prve tri godine života uzrokuje trajni nizak rast i umnu zaostalost koju nije moguće lečiti. Na nivou cele populacije nedostatak joda smanjuje količnik inteligencije za čak 18 bodova.





Štitna žlezda je zaslužna za pravilno funkcionisanje metabolizma. - Problemi sa štitnom žlezdom pet do osam puta češće pogađaju žene nego muškarce.

[Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Email](#) [WhatsApp](#)

Štitna žlezda je zaslužna za pravilno funkcionisanje metabolizma.

- Problemi sa štitnom žlezdom pet do osam puta češće pogađaju žene nego muškarce. Međutim, svaka osoba, bez obzira na pol ili starost, može biti pogodena problemima sa štitnom žlezdom - upozorava dr Ruči Gaba sa Medicinskog fakulteta "Baylor" u Hjoustonu.

Štitna žlezda je mala žlezda u obliku leptira koja se nalazi nisko na prednjem delu vrata i odgovorna je za regulisanje metabolizma u telu. Štitna žlezda proizvodi hormone T3 trijodtironin i T4 tiroksin, koji utiču na regulaciju telesne temperature, metabolizam, rad srca i funkcionisanje nervnog sistema, a kod žena i na reproduktivnu sposobnost.

Ako nema dovoljno joda - ne proizvodi se dovoljno hormona štitne žezde i čitav organizam ne funkcioniše.

Jod je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde i neophodan je za normalan rast i razvoj svih ćelija i tkiva. Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda se progresivno povećava (raste struma ili guša) jer pokušava da prati potražnju za proizvodnjom tiroidnih hormona. Unutar strume se mogu razviti čvorovi. Pacijenti sa velikom strumom mogu imati simptome gušenja, posebno kada leže, teškocće pri gutanju i disanju.

Jod ima veliku ulogu u sintezi hormona štitne žlezde, ali i u zdravlju mozga, imunog sistema.

Obzirom da jod uzimamo iz hrane i iz jodirane soli, njegov manjak, teoretski gledano, u današnje vreme, ne bi trebalo da osećamo. Međutim, događa se upravo suprotno, jer se zanemaruje učinak halogenih elemenata na apsorpciju joda. Ukoliko istovremeno unosimo jod, hlor, fluor i brom, oni se nadmeću za iste receptore u ćelijama, a kada zauzmu te receptore, istiskuju jedan drugog.

Onaj kojeg je više i jači je, taj pobeđuje.

Nažalost, joda je najčešće premalo. Iako jod unosimo hranom, nema ga dovoljno na raspolaganju.





Datum: 18.04.2023
Medij: pressserbia.com
Link: <https://www.pressserbia.com/bez-joda-stitna-zlezda-ne-fukncionise-evo-u-kojoj-hrani-ga-ima-najvise/>
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Bez joda štitna žlezda NE FUKNCIONIŠE - Evo u kojoj hrani ga ima NAJVIŠE

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 . Na ovaj način možemo da zaštитimo sebe i to mora biti osnovna aktivnost. To je vrlo lako, treba povećati dnevni unos joda na 30mcg / kg - sigurna gornja granica koju je odredila Svetska zdravstvena organizacija.

Najbolji izvori joda su alge i morska riba.

Foto: Pixabay

