



Datum: 31.03.2023

Medij: sattelevizija.com

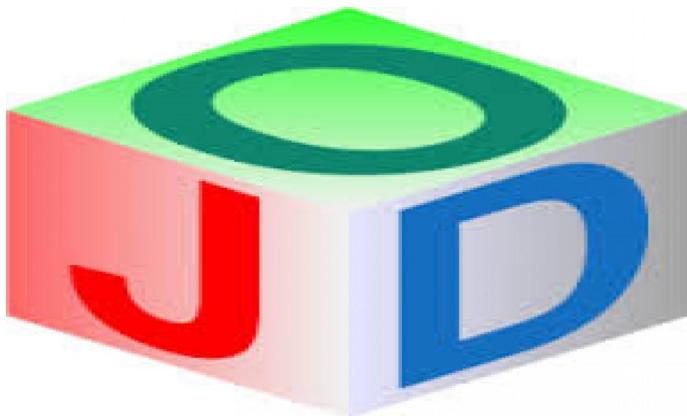
Link: http://www.sattelevizija.com/vesti/jedna_vest/jod_je_neophodan_za_pravilan_rad_stitne_zlezde_23331115441

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod je neophodan za pravilan rad štitne žlezde

Napomena:



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 Ruchi Gaba sa Medicinskog fakulteta Baylor, Houston. 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 žlezde 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 i dr. Obzirom da jod uzimamo iz hrane i iz jodirane soli, njegov manjak, teoretski gledano, u današnje vreme, ne bismo trebali osećati. 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 pobediće. Nažalost, joda je najčešće premalo. Iako jod unosimo hranom, nema ga dovoljno na raspolaganju. 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 zaštitimo 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 - WHO. Najbolji izvori joda su alge i morska riba.

Problemi sa štitnom žlezdom pet do osam puta češće pogađaju žene nego muškarce. Međutim,





Datum: 31.03.2023

Medij: sattelevizija.com

Link: http://www.sattelevizija.com/vesti/jedna_vest/jod_je_neophodan_za_pravilan_rad_stitne_zlezde_23331115441

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod je neophodan za pravilan rad štitne žlezde

Napomena:

svaka osoba, bez obzira na pol ili starost, može biti pogodjena problemima sa štitnom žlezdom, upozorava dr Ruchi Gaba sa Medicinskog fakulteta Baylor, Houston. 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 žlezde 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 i dr. Obzirom da jod uzimamo iz hrane i iz jodirane soli, njegov manjak, teoretski gledano, u današnje vreme, ne bismo trebali osećati. 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 pobediće. Nažalost, joda je najčešće premalo. Iako jod unosimo hranom, nema ga dovoljno na raspolaganju. 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 - WHO.

Najbolji izvori joda su alge i morska riba.





Naslov: Jod je neophodan za pravilan rad štitne žlezde



Problemi sa štitnom žlezdom pet do osam puta češće pogađaju žene nego muškarce. Međutim, svaka osoba, bez obzira na pol ili starost, može biti pogodjena.

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 žlezde 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. 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 zaštitimo 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 - WHO. Najbolji izvori joda su alge i morska riba.





Datum: 29.03.2023

Medij: vojvodinauzivo.rs

Link: <https://vojvodinauzivo.rs/jod-5-najva%C4%8Dnijih-cinjenica-za-vase-zdravlje/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod - 5 najvažnijih činjenica za vaše zdravlje

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 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 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.
4. Osim toga, podstiče aktivnost drugih antioksidanasa u organizmu
5. Jod osigurava pravilan rad štitne žlezde
6. Manjak joda u trudnoći može imati ozbiljne posledice i za majku i za bebu.
7. 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. Pročitajte još: Preuzmite našu Android aplikaciju sa Google Play Store.





Portal LOKALNE NOVINE je prvi zvanični internet medij u Obrenovcu, opštini sa preko 70.000 stanovnika.

Problemi sa štitnom žlezdom pet do osam puta češće pogađaju žene nego muškarce. Međutim, svaka osoba, bez obzira na pol ili starost, može biti pogodjena problemima sa štitnom žlezdom, upozorava dr Ruchi Gaba sa Medicinskog fakulteta Baylor, Houston.

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 žlezde 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.

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.





Datum: 28.03.2023
Medij: lokalnenovine.rs
Link: <http://lokalnenovine.rs/rubrike/zdravlje/zlj-29.03/clanak.php>
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:

Naslov: JOD JE NEOPHODAN ZA PRAVILAN RAD ŠТИТНЕ ŽLEZDE

Na ovaj način možemo da zaštitimo 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 - WHO.

Najbolji izvori joda su alge i morska riba.





Datum: 27.03.2023

Medij: pink.rs

Link: <https://pink.rs/zdravlje/490343/jod-je-neophodan-za-pravilan-rad-stitne-zlezde-morska-riba-i-alge-su-spas>

Autor: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: JOD JE NEOPHODAN ZA PRAVILAN RAD ŠITNE ŽLEZDE - Morska riba i alge su spas!



Stručnjaci ističu da je jod odgovoran za funkcionisanje celokupnog organizma, a može se naći u hrani, poput algi i morske ribe. Stručnjaci ističu da je jod odgovoran za funkcionisanje celokupnog organizma, a može se naći u hrani, poput algi i morske ribe. Problemi sa štitnom žlezdom pet do osam puta češće pogađaju žene nego muškarce. Međutim, svaka osoba, bez obzira na pol ili starost, može biti pogodjena problemima sa štitnom žlezdom, upozorava dr Ruči Gaba sa Medicinskog fakulteta Bajlor, Hjouston. 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 žlezde 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. S obzirom na to 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 pobediće. Nažalost, joda je najčešće premalo. Iako jod unosimo hranom, nema ga dovoljno na raspolaganju. 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 /





Datum: 27.03.2023

Medij: pink.rs

Link: <https://pink.rs/zdravlje/490343/jod-je-neophodan-za-pravilan-rad-stitne-zlezde-morska-riba-i-alge-su-spas>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: JOD JE NEOPHODAN ZA PRAVILAN RAD ŠTITNE ŽLEZDE - Morska riba i alge su spas!

kg - sigurna gornja granica koju je odredila Svetska zdravstvena organizacija - WHO. Najbolji izvori joda su alge i morska riba.





Datum: 26.03.2023
 Medij: Dnevnik
 Rubrika: Vojvodina
 Autori: Redakcija
 Tema: Jod

Naslov: Jod važan za imuni sistem

Napomena:
 Površina: 292
 Tiraž: 10000



Strana: 5

МИНЕРАЛ КОЈИ БИ ТРЕБАЛО СВАКОДНЕВНО ДА УНОСИМО

Јод важан за имуни систем



„Недовољни унос јода проузроковао је више људске патње и смрти него два светска рата заједно“ – др Гај Абрахам

Према подацима Светске здравствене организације, више од три милијарде људи у свету живи у земљама где влада недостатак јода. Поред магнезијума и селена, јод је један од минерала којег највише недостаје у нашем организму.

Симптоми недостатка јода укључују грчеве у мишићима, хладне руке и стопала, склоност дебљању, лошу меморију, затвор, депресију, слабост, суву кожу и ломљиве нокте.

Јод је неопходан за правилно функционисање нашег организма.

Истраживања др Дејвида Дерија публикована у америчким стручним часописима, наглашавају доминантну улогу јода у јачању имуног система, нарочито у борби против вирусних инфекција и ковиде.

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



Важност јода и његовог недостатка у храни доказује чињеница да су многе земље прописале вештачко јодирање соли. Обзиром да све мање једемо слано и користимо разне врсте соли, недостатак јода у исхрани је евидентан.

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 морамо свакодневно да уносимо.

На овај начин можемо да заштитимо себе и то требало да нам буде свакодневна активност.

То је врло лако, треба повећати дневни унос јода на 30 mcg / kg - сигурна горња граница коју је одредила Светска здравствена организација.

49212

