



Datum: 28.06.2023

Napomena:

Medij: kurir.rs

Link: <https://www.kurir.rs/zabava/zdravlje/4187696/jod-pomaze-u-sprecavanju-letnjih-infekcija>

Autori: @KurirVesti

Teme: Jod

Naslov: BOLJE SPREČITI, NEGO LEČITI! Tokom leta dominiraju stomačne infekcije, postoji način da ih izbegnemo uz nekoliko VAŽN...



Za zimu su tipične respiratorne infekcije, za proleće i jesen alergije, dok leti dominiraju stomačne infekcije koje se mogu sprečiti korišćenjem joda

Za zimu su tipične respiratorne infekcije, za proleće i jesen alergije, dok je leto vreme kada dominiraju stomačne infekcije. Crevne infekcije najčešće naglo nastaju, relativno kratko traju i blage su po formi. Izazivači ovih infekcija su bakterije i nešto češće virusi, a manifestuju se prolivom, grčevima u stomaku, mučninom i povraćanjem, a u nekim slučajevima se javlja i blago povišena temperatura. Vrlo lako se prenose, posebno prljavim rukama, kihanjem i kašljanjem. U lečenju je najvažnije povećati unos vode i time sprečiti dehidraciju, odnosno gubitak tečnosti i minerala iz organizma. Prvi korak u sprečavanju crevnih zaraznih bolesti je: • ojačati imunitet, ali i • pranje ruku i adekvatna higijena • pranje voća i povrća, • dobra termička obrada i čuvanje hrane, • izbegavati vodu i led nepoznatog porekla Dr Dejvid Deri naglašava dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih i bakterijskih infekcija. Zato je upravo sada pravi momenat da ojačamo i sačuvamo imuni sistem unošenjem dovoljnih količina joda. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi zadovoljio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Važnost joda i njegovog nedostatka u hrani dokazuje činjenica da su mnoge zemlje propisale veštačko jodiranje soli. Obzirom da sve manje jedemo slano i koristimo razne vrste soli (himalajska i dr.) nedostatak joda u ishrani je evidentan. Budite spremni za leto i ne dozvolite da vam bilo šta pokvari uživanje koje donose letnje aktivnosti i odmor! Bonus video:





Datum: 25.06.2023

Medij: republika.rs

Link: <https://www.republika.rs/lifestyle/zdravlje/445547/nedostatak-joda-u-organizmu>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

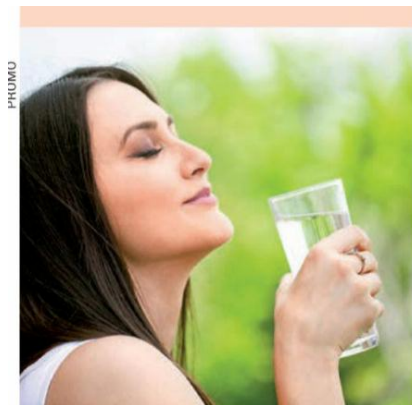
Naslov: JODOM PROTIV LETNJIH INFEKCIJA: Bolje sprečiti nego lečiti!



Za zimu su tipične respiratorne infekcije, za proleće i jesen alergije, dok je leto vreme kada dominiraju stomadne infekcije.

Crevne infekcije najčešće naglo nastaju, relativno kratko traju i blage su po formi. Izazivači ovih infekcija su bakterije i nešto češće virusi, a manifestuju se prolivom, grčevima u stomaku, mučninom i povraćanjem, a u nekim slučajevima se javlja i blago povišena temperatura. Vrlo lako se prenose, posebno prljavim rukama, kivanjem i kašljanjem. U lečenju je najvažnije povećati unos vode i time sprečiti dehidraciju, odnosno gubitak tečnosti i minerala iz organizma. Prvi korak u sprečavanju crevnih zaraznih bolesti je: • Ojačati imunitet, ali i • pranje ruku i adekvatna higijena • pranje voća i povrća, • dobra termička obrada i čuvanje hrane, • izbegavati vodu i led nepoznatog porekla. Dr Dejvid Deri naglašava dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih i bakterijskih infekcija. Zato je upravo sada pravi momenat da ojačamo i sačuvamo imuni sistem unošenjem dovoljnih količina joda. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi zadovoljio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Važnost joda i njegovog nedostatka u hrani dokazuje činjenica da su mnoge zemlje propisale veštačko jodiranje soli. Obzirom da sve manje jedemo slano i koristimo razne vrste soli (himalajska i dr.) nedostatak joda u ishrani je evidentan. Budite spremni za leto i ne dozvolite da vam bilo šta pokvari uživanje koje donose letnje aktivnosti i odmor! Poštovani čitaoci, možete nas pratiti i na Telegramu i Vajberu. Pridružite nam se i prvi saznajte najnovije i najvažnije informacije. **BONUS VIDEO:** Tagovi Jod jodom protiv infekcija Leto Zima Zdravlje Dr Dejvid Deri Imunitet blic aklamtor





PHUMMO

Jodom protiv letnjih infekcija

BOLJE SPREČITI NEGO LEČITI

Za zimu su tipične respiratorne infekcije, za proleće i jesen alergije, dok je leto vreme kada dominiraju stomačne infekcije.

Crevne infekcije najčešće naglo nastaju, relativno kratko traju i blage su po formi. Izazivači ovih infekcija su bakterije i nešto češće virusi, a manifestuju se prolivom, grčevima u stomaku, mučninom i povraćanjem, a u nekim slučajevima se javlja i blago povišena temperatura.

Vrlo lako se prenose, posebno prljavim rukama, kihanjem i kašljanjem.

U lečenju je najvažnije povećati unos vode i time sprečiti dehidraciju, odnosno gubitak tečnosti i minerala iz organizma.

Koraci u sprečavanju crevnih zaraznih bolesti su:

- jačanje imuniteta
- pranje ruku i adekvatna higijena
- pranje voća i povrća
- dobra termička obrada i čuvanje hrane
- izbegavanje vode i leda nepoznatog porekla.

Dr Dejvid Deri naglašava dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih i bakterijskih infekcija. Zato je upravo sada pravi momenat da ojačamo i sačuvamo imuni sistem unošenjem dovoljnih količina joda.

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi zadovoljio dnevne potrebe za jodom, treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina.

Važnost joda i njegovog nedostatka u hrani dokazuje činjenica da su mnoge zemlje propisale veštačko jodiranje soli. S obzirom na to da sve manje jedemo slano i koristimo razne vrste soli poput himalajske i drugih, nedostatak joda u ishrani je evidentan.

Budite spremni za leto i ne dozvolite da vam bilo šta pokvari uživanje koje donose letnje aktivnosti i odmor!





Važno je da razumemo zašto dolazi do sporog metabolizma, koje su njegove posledice po naše zdravlje i kilažu, i kako ga možemo prevenirati.

Metabolizam je složen i izuzetno važan proces unutar našeg organizma. To je skup svih hemijskih reakcija koje se događaju kada organi pretvaraju hranu koju smo pojeli u energiju potrebnu za normalno funkcionisanje čitavog tela.

Bez metaboličkih procesa naše telo ne bi moglo da obavlja osnovne funkcije, poput disanja, održavanja telesne temperature, regeneracije ćelija i varenja hrane. Zapravo, metabolizam je ključni činilac koji utiče na našu energiju i zdravlje. Sa njegovim usporavanjem manje trošimo energiju nego ranije, što može dovesti do raznih zdravstvenih problema, ali i do gojaznosti.

U procesu starenja ovo usporavanje je sasvim prirodna pojava, ali postoje i drugi faktori koji mogu usporiti hemijske reakcije razgradnje hrane u telu čoveka. Zato je važno da razumemo zašto dolazi do sporog metabolizma, koje su njegove posledice po naše zdravlje i kilažu, i kako ga možemo prevenirati. #1 Stroge dijetе nisu pametne - važno je kako skidate kilograme!

Ako želimo da smršamo, nije samo važno da izgubimo određen broj kilograma, već i kako to radimo. Stroge dijetе koje često uključuju drastično smanjenje količine hrane i kalorija nesumnjivo utiču na metaboličke procese i na kilažu.

Iako deluje privlačno da u neverovatno kratkom roku izgubite ne težini, to najčešće izaziva niz negativnih efekata. Ako ne snabdevate vaš organizam u dovoljnoj meri svim potrebnim hranljivim materijama, metabolički procesi će usporiti. Stroge dijetе, posebno u vreme kada intenzivno vežbate, teraju telo da čuva kalorije i energiju neophodnu za vitalne funkcije organizma. Posledica je usporavanje metabolizma koje čini da uz eliminisanje masnih naslaga počnemo da gubimo i mišićnu masu.

Ako znamo da mišići troše energiju i kalorije čak i dok mirujemo, onda je sasvim jasno da vam stroge dijetе neće puno pomoći u mršavljenju. Takvi režimi ishrane definitivno nisu dobra opcija, ali treba da znate da postoje zdravi načini da smršate brzo, a više o tome pogledajte ovde.



#2 Dehidracija - zašto je važno da pijete dovoljno vode?

Dehidracija je stanje u kojem telo gubi više tečnosti nego što je unosimo. To može imati ozbiljne posledice po zdravlje, a negativno će uticati i na skidanje kilaže.

Kao prvo, kada smo dehidrirani organizam ne može valjano da obavlja metaboličke procese, usled čega dolazi do slabijeg sagorevanja masti i trošenja kalorija. Osim toga, osećaj žeđi pojačava glad, što može dovesti do prejedanja i unošenja više hrane u organizam od one količine koja nam je zaista potrebna. Na kraju, dehidracija smanjuje želju za vežbanjem. Imaćete stalni osećaj umora i nedostatka energije. Pa čak i ako smognete snage da počnete sa treningom, izdržljivost vašeg tela biće daleko manja.

Zato, ukoliko želite da eliminišete višak kilograma, veoma je važno da budete adekvatno hidrirani. Pijte dovoljno tečnosti tokom dana, a kada vežbate obavezno povećajte količinu vode koju unosite u organizam. #3 Ugljeni hidrati su loši, ali nemojte ih potpuno izbaciti iz ishrane

Smanjenje unosa ugljenih hidrata vam može pomoći da regulišete telesnu težinu. Kada u hrani ima manjka ugljenih hidrata organizam prelazi na sagorevanje masnih naslaga, što je svakako dobro za osobe koji imaju višak kilograma. Međutim, oni su potrebni vašem telu kako bi proizvodilo insulin i na taj način regulisalo nivo šećera u krvi, ali i hranilo mozak.

Zato smanjite unos ugljenih hidrata, ali ih ne izbacujte iz ishrane u potpunosti. Konzumirajte ugljene hidrate iz voća, povrća i integralnih žitarica koje su bogate vlaknima i drugim hranljivim materijama. Generalno, uzimajte zdravu hranu pomoću koje ćete ubrzati metabolizam i na taj način mršaviti. #4 Nedostatak sna - važno je naspavati se

Nedostatak ili loš kvalitet sna može imati značajan uticaj na loš metabolički proces. Ako ne spavamo dovoljno, naš organizam trpi niz promena koje izazivaju negativne posledice. Kada smo umorni i nenaspavani nivo hormona leptina koji je odgovoran za kontrolu osećaja sitosti se smanjuje, dok istovremeno raste nivo grelina, hormona koji pojačava glad. Samim tim, imaćemo veću potrebu za unosom hrane.

Osim toga, nedostatak sna utiče na nivo energije i motivacije za bilo kakvom fizičkom aktivnošću. Smanjena aktivnost će dalje uzrokovati i slabije trošenje energije i kalorija, pa ćemo teže mršaviti. Zato je važno da imamo dovoljno sna ali i da on bude kvalitetan. Nemojte ostajati budni do kasno uveče i spavati sa upaljenim TV-om i nemojte se uspavljivati uz mobilne uređaje! #5 Hormonski poremećaji - manja potrošnja energije i kalorija

Hormonski poremećaji mogu u velikoj meri usporiti potrošnju energije koju je telo akumuliralo. Česti simptomi nepravilnog rada hormona su umor, glavobolja i promena telesne težine. Isto tako, neka zdravstvena stanja poput dijabetesa, nedovoljnog ili prekomernog stvaranja hormona štitne žlezde (hipotireoza i hipertireoza), mogu značajno ometati metaboličke procese u organizmu. Ako u ishrani koristite so, postarajte se da konzumirate samo jodiranu. Nedostatak joda može uzrokovati loš rad štitne žlezde koja, kao što smo već rekli, ima veliki uticaj na metabolizam. U svakom slučaju ako iz bilo kog razloga sumnjate na hormonski disbalans obavezno se javite lekaru. On će predložiti korekcije u ishrani i eventualni način treninga. Takođe, vrlo je važno da, koliko god je to moguće, poštedite sebe stresnih situacija. Hormonski poremećaji su jako podložni



Naslov: Usporeni metabolizam: zašto se javlja i kako utiče na naše zdravlje i kilažu?

pogoršanju kod osoba koje su izložene intenzivnom stresu. #6 Starost - sa godinama metabolizam usporava

Kako starimo, metabolički procesi postaju prirodno sporiji. Sa napunjenih trideset godina verovatno ćete već primetiti da dobijate na kilaži, što obično znači da je vaš metabolizam usporio, a to će kasnije još više doći do izražaja.

Glavni razlog takvog stanja je u stvari gubitak mišićne mase i njihova smanjena aktivnost. Mišići su, metabolički gledano, aktivniji od masnog tkiva, što automatski znači da sagorevaju više kalorija, čak i kada smo u stanju mirovanja. Sa starenjem, gubi se mišićna masa a povećava masno tkivo. Rezultat toga je da telo troši manje kalorija, što usporava metabolizam pa će nam samim tim biti teže i da skinemo salo sa stomaka. #7 Geni - metabolizam ste nasledili od roditelja! Ako vaše telo sporo sagoreva kalorije dok se odmarate ili spavate, postoji velika verovatnoća da ste to nasledili od svojih roditelja. Kao i u najvećem broju slučajeva vezanih za opšte zdravlje, i ovde je genetika od izuzetne važnosti.

Iako je genetski faktor jedan od onih koje ne možemo menjati, treba napomenuti da on ne mora nužno da odredi brzinu našeg metabolizma. Zdravim načinom života, uključujući prilagođenu ishranu i vežbe, možemo u velikoj meri korigovati brzinu kojom naš organizam razlaže hranu na hranljive materije i samim tim uticati na to kako ih troši.

Kako da ubrzate metabolizam?

Iako geni imaju važnu ulogu u brzini metabolizma, to ne znači da na njega ne možemo uticati. Postoji nekoliko životnih navika koje možete promeniti ako želite da ubrzate metaboličke procese.

Pre svega, jedite visokokvalitetne namirnice. Držite se ishrane koja propagira neprerađenu hranu. Sveža hrana je najbolja i najhranljivija! Probajte da u vaše obroke uvrstite takozvanu "superhranu". Ona ne samo da je dobra za smanjenje telesne težine, već i za opšte zdravlje čoveka. Jedite češće ali manje porcije. Ne dozvolite da vam organizam gladuje, ali ga isto tako ne "zatrpavajte" hranom. Fokusirajte se na ishranu bogatu proteinima i vlaknima. Dijeta zasnovana na namirnicama koje sadrže puno vlakana je kamen temeljac zdravog mršavljenja! Hrana bogata proteinima i vlaknima sa nižim glikemijskim indeksom ima za posledicu manji osećaj gladi, odnosno veću sitost. Zato se i preporučuje da dnevno unesete barem 25 do 35 grama vlakana. Takođe, i fizička aktivnost je jedan od načina kako možemo da se borimo protiv sporog metabolizma. Što više vežbamo, biće nam potrebno i više energije. Telo tada energiju crpi iz masti i sagoreva ih, a u isto vreme jačaju mišići. Budite raznovrsni kada je vežbanje u pitanju. Umesto da se fokusirate samo na kardio vežbe, odradite i trening opterećenja. Kardio trening će vam pomoći da sagorite više masti, ali nećete dobiti preterano na mišićima. Ako želite da dobijete mišićnu masu, dva ili tri puta nedeljno odradite i trening snage. Više mišića znači i brži metabolizam. Dizanje tegova i veći mišići će vam pomoći da sagorite više kalorija u stanju mirovanja. Zato se nemojte plašiti vežbi sa tegovima. Za održavanje zdrave telesne težine ljudima je prosečno potrebno oko sat vremena vežbanja tri do četiri puta u nedelji. Naravno, uz pravilnu ishranu.

