



Datum: 25.11.2023

Medij: mycupoftea.rs

Link: <https://www.mycupoftea.rs/gazirana-voda-nije-stetna-po-zdravlje/>

Autori: MyCupOfTea

Teme: Jod

Naslov: Gazirana voda nije štetna po zdravlje!

Napomena:



25 Novembar, 2023 0 0

Gazirana mineralna voda je jedan od onih napitaka o kojima kruže razne priče. Dok se pojedini zaklinju kako ona ima neverovatno dobro dejstvo na probavu, rešava problem sa mučninom, mamurlukom i slično, drugi je izbegavaju, verujući da gaziranost šteti njihovom telu.

Najveća zabluda je da gazirana voda „zakiseljava“ organizam.

Ph želuca je 1.5-3.5, za varenje je, dakle, neophodna kisela sredina. Pijenje negazirane vode sa pH 7 smanjuje kiselost u želucu, a pijenje gazirane sa pH 3.5 održava kiselu sredinu, koja je neophodna za dobro varenje. Zato je najbolje za varenje i metabolizam posle jela popiti čašu ili dve gazirane vode.

Jod - Mineral za dobro zdravlje! Evo gde ga ima najviše

Prema kliničkom ispitivanju objavljenom 2002.godine u European Journal of Gastroenterology & Hepatology ( autori Cuomo, Grasso, Sarnelli i dr.), gazirana voda može pomoći u ublažavanju opstipacije i lošeg varenja i može poboljšati funkciju žučne kese.

Svi oni koji su do sada bili u dilemi da li je gazirana mineralna voda zdrava i ima li rizika od njenog konzumiranja, mogu da odahnu.

5 načina na koje jod utiče na vaše zdravlje

Uz činjenicu da naše telo lakše apsorbuje minerale iz vode nego iz hrane, mineralne vode imaju i brojna lekovita svojsta zavisno od sastava i količine minerala koju sadrže.





Datum: 24.11.2023  
Medij: VIP Svet  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:  
Površina: 651  
Tiraž: 56034



Strana: 36



# 112 GODINA KVALITETA



GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. LONDON

GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. ROMA

GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. PARIS



PEHAR 2023.  
NOVOSADSKOG SAJMA





Ishrana trudnice jedna je od najčešćih tema razgovora budućih majki. Ženu u drugom stanju sa svih strana bombarduju savetima o tome šta sme, a šta nipošto ne sme da se nađe na njenoj trpezi. Tokom trudnoće majka jede za dvoje, pa je posebno osjetljiva na to da ne učini neki pogrešan korak, te je i zbumjena zbog suprotstavljenih stavova o ovom pitanju. Ishrana trudnice jedna je od najčešćih tema razgovora budućih majki. Ženu u drugom stanju sa svih strana bombarduju savetima o tome šta sme, a šta nipošto ne sme da se nađe na njenoj trpezi. Tokom trudnoće majka jede za dvoje, pa je posebno osjetljiva na to da ne učini neki pogrešan korak, te je i zbumjena zbog suprotstavljenih stavova o ovom pitanju. U svojoj "Velikoj knjizi o roditeljstvu" (Laguna, 2013, s nemačkog prevela Jelena Mijailović) ovom temom bavili su se i Sabina Andrezen, Miha Brumlik i Klaus Koh, i to u poglavlju jednostavno nazvanom "Ishrana". Kvalitet umesto kvantiteta Odmah na početku, oni naglašavaju da nije potrebno da majka jede duplo više.

- Naš moto glasi: kvalitet umesto kvantiteta! Tokom prvih meseci, trudnici je potrebno malo više energije nego pre trudnoće. U drugoj polovini trudnoće potreba za energijom je veća. Dodatna energija koja je trudnici potrebna u ovom periodu iznosi oko dvesta pedeset kilokalorija dnevno i može se dobiti konzumiranjem jedne jabuke i parčeta hleba s malo sira - navode autori. Jako je važna higijena Ističu da je najvažnije unositi životne namirnice koje sadrže sve hranljive materije i nikako ne konzumirati kaloričnu hranu. Takođe, da bi trudnice trebalo da izbegavaju namirnice koje su sumnjivog kvaliteta, koje su pokvarene ili mogu izazvati različite infekcije. Tokom trudnoće jako je važna i higijena, zdrava priprema hrane i higijensko čuvanje namirnica. Ne odriču da postoji hrana koju bi trudnice trebalo da izbegavaju - poput rovitih jaja, punomasnog mleka i mlečnih proizvoda (kozji, ovčiji i kravljji sir), sirovog i polupečenog mesa, kao što su svinjske kobasicice, tartar biftek i salame, tunjevina, dimljena riba, sirova riba (suši). S druge strane, preporučuju sveže i dobro oprano voće i povrće, sokove od sveže iscedeđenog voća i povrća, proizvode od integralnog brašna, dobro prženo, nemasno živilsko meso, kuvanu šunku, sveže i dobro kuvane morske plodove, bakalar, obrano mleko, nemasni jogurt, puter i sir. Ne preporučuje





se veganska ishrana Dodaju da je za buduće majke opasno podvrgavanje veganskoj ishrani koja se zasniva na potpunom izbacivanju svih namirnica životinjskog porekla. - Veganska ishrana dovodi do nedovoljnog snabdevanja organizma svim neophodnim hranljivim materijama i može negativno da utiče na razvoj deteta - navode u knjizi. Napominju da ishrana znači i uživanje u obroku i kažu da trudnice zato ne bi trebalo da veruju baš svim savetima o zdravoj ishrani koje pročitaju u časopisima. - Da li trudnica ponekad sme da pojede porciju pomfrita s majonezom? To neće škoditi detetu. Važno je da se majka oseća dobro. Ono što bi ovde trebalo da naglasimo jeste sledeće: smanjite rizike od infekcija, povećajte unos hranljivih materija i vitamina u organizam, ali ne i količinu kalorija - kažu autori. Najmanje dva litra vode dnevno Preporučuju da se tokom trudnoće unosi dodatna količina folne kiseline, joda, gvožđa i kalcijuma. Potrebno je da se popije najmanje dve litre vode dnevno. Preostalu količinu tečnosti koja je potrebna detetu i majci organizam proizvodi sam. - Veliki problem nastaje kada je fetus previše snabdeven hranljivim materijama, zato što majka u organizam unosi preteranu količinu hrane. U takvim slučajevima javlja se preterana gojaznost i trudnice mogu biti izložene većem riziku od pojave trudničkog dijabetesa. Preterana gojaznost trudnica dovodi do hroničnog podizanja nivoa insulina u samom fetusu. Regulacioni sistem koji se razvija u mozgu fetusa navikava se na takav povišeni nivo insulina. Dakle, za fetus je povišeni nivo insulina sasvim normalno i prirodno stanje. U mozgu deteta razvija se regulacioni sistem koji u potpunosti zavisi od načina majčine ishrane. Samim tim, način ishrane deteta biće sličan načinu ishrane majke. Kao rezultat toga javlja se preterana gojaznost deteta koja povećava rizik od nastanka dijabetesa i kardiovaskularnih oboljenja. Zato je jasno da ukoliko je majka preterano gojazna, biće gojazno i njeno dete. Kako se majka hrani, hrani se i dete Kako ističu, način na koji se trudnica hrani utiče na to kako će se hrani njeno dete. Ovde postavljaju pitanje da li je moguće programirati fetus još u majčinoj utrobi i tako pozitivno uticati na kasniji razvoj deteta, njegovo ponašanje i njegove sposobnosti. - Činjenica je da postoje takva popularna istraživanja, koja nose naziv "Baby-Tuning". Međutim, ona ne donose ništa dobro i ometaju razvoj deteta u majčinoj utrobi. Iluzija je i sama pomisao na to da na inteligenciju i ličnost deteta možemo pozitivno da utičemo ako na majčin stomak prislonimo slušalice i pustimo muziku. Jedino što utiče na dete jesu materije iz majčinog organizma - upozoravaju autori.





Datum: 16.11.2023

Medij: politika.rs

Link: <https://magazin.politika.rs/scc/clanak/567465/zdravlje/da-li-unosite-dovoljno-joda>

Autori:

Teme: Jod

Naslov: Da li unosite dovoljno joda

Napomena:



Lomljivi nokti, hladne šake i stopala, preosetljivost na hladnoću, depresija, otežano gutanje, bolovi u grlu, suva koža i kosa, umor, promuklost, višak kilograma, loša memorija i koncentracija, nepravilni menstrualni ciklusi, neplodnost... sve to mogu biti simptomi nedostatka joda u organizmu. Lomljivi nokti, hladne šake i stopala, preosetljivost na hladnoću, depresija, otežano gutanje, bolovi u grlu, suva koža i kosa, umor, promuklost, višak kilograma, loša memorija i koncentracija, nepravilni menstrualni ciklusi, neplodnost... sve to mogu biti simptomi nedostatka joda u organizmu. Ljudsko telo ne može da zadrži niti da stvori jod, već se on mora svakodnevno unositi hranom i vodom. Dnevne potrebe joda, prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji, iznose od 150 do 300 mikrograma u zavisnosti od uzrasta, pri čemu deca do dvanaeste godine života, treba da unose do 120 mikrograma dnevno. U Srbiji je od 1953. uvedeno obavezno jodiranje soli. Hrana sadrži vrlo malo prirodno prisutnog joda, a budući da so nije zdrava u većim količinama, treba se okrenuti drugim, zdravijim prirodnim izvorima. Naročito je važno jod uzimati iz hrane tokom trudnoće i dojenja, kako bi se obezbedilo zdravlje bebe. Trudnicama se preporučuje 200 mikrograma joda dnevno. Deca majki koje nisu unosile dovoljno joda tokom trudnoće mogu imati teškoće sa slušom i govorom, dok u najtežim slučajevima deficit joda uzrokuje zaostajanje u fizičkom i mentalnom razvoju. Jod je važan mineral koji je potreban za pravilno funkcionisanje štitne žlezde i proizvodnju hormona koji regulišu mnoge telesne procese. Ako ne unosite dovoljno joda kroz ishranu, možete imati različite zdravstvene probleme, kao što su oticanje štitne žlezde ili gušavost, što je vidljivo kao izbočina na vratu, što se dešava kada štitna žlezda pokušava da nadoknadi nedostatak joda i proizvede više hormona, ali i gubitak kose, problemi sa pamćenjem i koncentracijom, nepravilni menstrualni ciklusi, gojenje. Kada je nivo hormona štitne žlezde jako nizak zbog nedovoljnog unošenja joda, može doći do miksedema, odnosno oticanja lica, ruku i nogu, usporenog disanja, niskog krvnog pritiska, niske telesne temperature, kome i na kraju, smrti. Suviše joda Kao i u svemu, i u uzimanju joda se ne sme preterati. Suviše joda u hrani može biti štetno. Višak ovog minerala je posebno opasan po zdravlje osoba koje pate od hipertireoze.





Datum: 16.11.2023

Medij: politika.rs

Link: <https://magazin.politika.rs/scc/clanak/567465/zdravlje/da-li-unosite-dovoljno-joda>

Autori:

Teme: Jod

Naslov: Da li unosite dovoljno joda

Napomena:

(oboljenja izazvanog prekomernim stvaranjem hormona štitaste žlezde) i autoimunih tiroidnih bolesti, poput Hašimoto tireoiditisa. Neki od simptoma povišene koncentracije joda u organizmu su promene na koži (akne i osipi), dijareja, povraćanje, bolovi u stomaku, glavobolja, povišena temperatura, mučnina, metalni ukus u ustima, kijanje... U ovakvim slučajevima treba izbegavati hranu koja sadrži jod, ko i jodiranu so. Lugolov rastvor Lugolov rastvor je rastvor joda i kalijum-jodida u vodi, koji se koristi kao lek za razne zdravstvene probleme. Lugolov rastvor se uzima na različite načine, po protokolima, u zavisnosti od cilja i stanja organizma. Uzimanje kapi ili tableta Lugoovog rastvora koristi za lečenje hipotireoze, gušavosti, fibrocističnih dojki, policističnih jajnika i drugih stanja povezanih sa nedostatkom joda. Postoji i protokol uzimanja Logolovog rastvora koji se koristi za lečenje parazita, bakterija, gljivica i virusa u organizmu. Prirodni izvori joda Da biste uneli optimalnu količinu joda putem hrane, obogatite jelovnik morskom ribom, račićima, školjkama i drugim plodovima mora. Namirnice bogate jodom su i jaja, mleko i mlečni proizvodi, meso, tofu, sir i soja-sos. Iskoristljivost joda u organizmu ometaju sirovi kupus, kelj, karfiol, kikiriki i pojedini lekovi. U slučaju nedostatka joda, uz saglasnost lekara, neophodno je uzimati multivitaminske preparate, odnosno jod u tabletama i suplementima. Brusnice, maline, banane, krompir, pasulj, samo su neke od namirnica bogate jodom. Nedozreli, zeleni orasi, poznat su recept narodne medicine za deficit joda. Mlade orahe prelijte domaćim medom, kako biste im suzbili gorčinu. Konzumirajte ih svaki dan i sprečite nedostatak joda u organizmu.





Datum: 14.11.2023  
 Medij: Blic  
 Rubrika: Zdrav život  
 Autori: Redakcija  
 Tema: Jod

Naslov: Jod je preko potreban štitnoj žlezdi

Napomena:  
 Površina: 1342  
 Tiraž: 280418



Strana: 12,13

**nutricionizam**



OVAJ MINERAL IGRA KLJUČNU ULOGU U NAŠEM ORGANIŽMU

# Jod je preko potreban ŠTITNOJ ŽLEZDI

Nedostatak joda u organizmu dovodi do poremećaja rada štitne žlezde. Kako ljudsko telo ne može da stvori jod, važno je da ga svakodnevno unosimo kroz ishranu.

MILICA MARKOVIĆ

Tiroidna žlezda ili štitnjača je mala žlezda u obliku leptira, koja se nalazi u vratu i pripada delu endokrinog sistema. Ona proizvodi hormone koji regulišu funkcionisanje čitavog организма. Nutricionista Branka Mirković ističe da su hormoni štitne žlezde prevashodno odgovorni za dobro regulisanje metabolizma.

- Ako tiroidna žlezda pravilno funkcioniše ne primećujemo je. Međutim, mogu da se javiti poremećaji kada žlezda luči previše hormona (hipertireoza), ili pre-malo – nedovoljno (hipotireoza). Osim toga, mogući poremećaji su Hašimotova bolest, Gravesova, gušavost i čvorici –

upozorava nutricionista Mirković.

Ona ističe da je jod neophodan za dobro funkcionisanje tiroidne žlezde.

- Zemlje koje nemaju dovoljno joda u ishrani su to davno prevazišle tako što su jod dodavali soli – jodirana so. I pored toga, ali u daleko manjem obimu, pojavljaju se problemi sa tiroideom i mogu da se javе u svim uzrastima – kaže ona i dodaje da je s pojavom simptoma neophodan pregled kod endokrinologa.

## Unos kroz hranu

Naše telo prirodno ne stvara jod, kaže sagovornica, te je jedini način da ga unešemo kroz ishranu. Odraslim osobama je potrebno 150 mikrograma dnevno, a trudnicama i dojiljama 200 mikrograma dnevno. Najviše ga ima u ribi, jajima, orasima, mesu, hlebu, mlečnim proizvodima i jodiranoj soli.

- Ribar bakalar je bela morska riba izuzetno nežne teksture i blagog ukusa, ima malo masti i kalorija, ali mnogo hranljivih materija i jod. Dnevne potrebe

## Pažljivo sa suplementima

Nutricionista Mirković naglašava da terapiju treba uzimati isključivo ako odredi endokrinolog.

- Neke osobe u strahu dodatno unose na svoju ruku nekontrolisano suplemente i razne aplikacije na koži radi povećanja joda u telu. Stručne studije su radene u svetu i ne postoji preporka struke da to radite samoinicijativno. Ako ste na dijetском programu konsultujte se sa nutricionistom, ali dovoljno je da solite hranu jodiranom solju, dakle, pola kafene kašičice dnevno i unećete dovoljno joda – ističe sagovornica.





Datum: 14.11.2023  
Medij: Blic  
Rubrika: Zdrav život  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

Naslov: Jod je preko potreban štitnoj žlezdi

Napomena:  
Površina: 1342  
Tiraž: 280418



Strana: 12,13

Zdrav  
život

## Predlog za doručak

Kako bi uneli dovoljne količine joda, nutricionista Mirković predlaže da dan počnete doručkom:

- Šolja jogurta (75 mg), dve kriške hleba (45 mg), dva jaja (48 mg) i ako posolite jaja obezbedili ste dnevni unos joda - ukazuje ona.

## Zdrave namirnice

Osim što su bogate jodom, mnoge od namirnica obiluju vitaminima i mineralima.

- Riba i morski plodovi su odličan izvor proteina, ali i joda, dok su mlečni proizvodi, jaja i pasulj dobar izvor A i D vitamina. Jedite zeleno lislato povrće kao što su spanać, blitva, zelje, brocoli koji su izvor vitamina A. Vitaminiri B grupe su veoma važni B12 vitamin se unosi kroz mesne proteine i ribu, jaja i zato vegetarijanci moraju obavezno da ga dodaju u ishranu, ili za vreme posta. Folna kiselina (B9 vitamin) je veoma bitan i potrebno je da ga unose i muškarci i žene posebno ako planiraju potomstvo - kaže nutricionista.

## Ne preterujte

Zdrava i izbalansirana ishrana je prvi i osnovni uslov da obezbedite vitamine, minerale, porteine i ostale mikronutrijente, naglašava nutricionista, jer ih naše telo ne proizvodi i zavisno je od toga šta i koliko jedete. Međutim, preteran unos namirnica bogatih jodom može da optereti tiroidnu žlezdu, dok preterano slana hrana sistemski opterećuje ceo organizam.

- Ako ste preterano jeli, pili kafe ili energetska pića sa kofeinom ili, pak, nedovoljno uneli hrane, pojaviće se neki simptomi koje smo nabrojali. Ako kratko traju maksimalno tri do četiri dana i nastavite uravnoteženo da jedete, simptomi nestanu. Dakle, dobili ste opomenu da ste preterali i opteretili organizam, ili niste dovoljno jeli. Nikad nemojte da zaboravite da naše telo ne proizvodi ono što mu je potrebno i zato moramo da jedemo. Budite samoodgovorni i disciplinovani, jedite zdravo i u određenom ritmu - ističe nutricionista Mirković.

joda podmiruje 170 grama bakalara. Možete da jedete tunjevinu, losos ili neku drugu morskiju ribu. Morske alge su bogate jodom, ali kod nas nisu uobičajena hrana. Takođe, jaja su odličan izvor joda i drugih hranljivih materija. Preporučena količina za žene je dva jaja dnevno, za muškarce tri. Vecina joda se nalazi u žumancetu i jedno jaje zadovoljava oko 15 odsto dnevnih potreba - kaže sagovornica.

Kao dobar izvor joda izdvajaju se i mlečni proizvodi, a ako želite da unesete manje kalorija nutricionista savetuje da birate one sa manje masti. Kada je reč o jodiranoj soli, pola kafene kašičice dnevno dovoljno je kako bi sprečili nedostatak joda.

- Naš domaći orah je bogat jodom, a pet komada suvih šljiva daju oko 10 odsto dnevnog unosa joda. Zaključak je da se na našem području, normalnom i uobičajenom ishranom unese dovoljna količina joda u organizam - ukazuje nutricionista Mirković.

Utorak 14. novembar 2023 | Zdrav život | 13

Minaqua

2/2

kliping centar Srbije  
[www.ninamedia.rs](http://www.ninamedia.rs)