



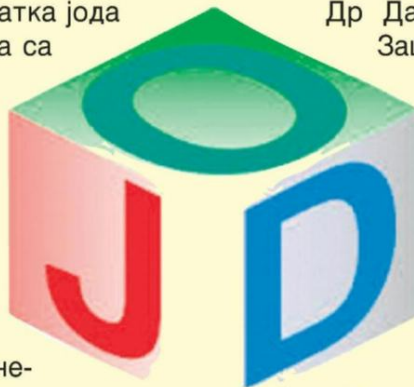
## СВЕТСКИ ДАН ПРЕВЕНЦИЈЕ НЕДОСТАТКА ЈОДА

# И сува кожа показује да фали јод

Светски дан превенције недостатка јода обележава се сваког 21. октобра са циљем да се подигне свест јавности о важној улози јода у оувању људског здравља. Недостатак јода је један од најчешћих здравствених проблема у свету који може да се спречи.

Према подацима Светске здравствене организације недостатак јода угрожава око две милијарде људи у свету и главни је узрок појаве менталне ретардације.

Постоји 10 знакова који указују на то да вам можда недостаје јод у организму, а то су неочекивано повећање телесне тежине; осећај малаксалости; хронични умор; губитак косе; сува кожа; проблеми са учењем и памћењем; нерегуларни менструални периоди; гушавост, односно увећање штитне жлезде; лоше расположење и грчеви у мишићима.



Др Давид Бронстајн, аутор књиге „Јод: Зашто вам треба и зашто не можете да живите без њега” истиче да све жлезде у организму зависе од адекватног нивоа јода за оптимално функционирање. Недостатак јода може да доведе до неравнотеже ендокриног система. Немогуће је имати уравнотежене хормоне без адекватне количине јода.

Људско тело не може да произведе нити да складишти јод, па је стога неопходно да се он свакодневно уноси.

Унос минерала је најбољи храном и пићем. Такав унос је много кориснији него када се користе суплементи. Најбољи извори јода у исхрани су алге, морска риба и морски плодови.

Апсорпција јода може бити смањена и уносом намирница из групе гоитрогена, у које спадају купус, карфиол, кељ, прокељ, брокула, сенф, соја, семенке лана, кикирики и друго.

50228





Datum: 28.10.2023  
Medij: Blic žena  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

Napomena:  
Površina: 675  
Tiraž: 360226



Naslov: Svetski dan prevencije nedostatka joda

Strana: 1,35

PROMO

## Svetski dan prevencije nedostatka joda

Svetski dan prevencije nedostatka joda obeležava se svakog 21. oktobra sa ciljem da se podigne svest javnosti o važnoj ulozi joda u očuvanju ljudskog zdravlja.

Nedostatak joda je jedan od najčešćih zdravstvenih problema u svetu koji se može sprečiti.

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, nedostatak joda ugrožava oko dve milijarde ljudi u svetu i glavni je uzrok pojave mentalne retardacije. 10 znakova koji ukazuju na to da vam možda nedostaje jod u organizmu:

- neočekivano povećanje telesne težine
- osećaj malaksalosti
- hronični umor
- gubitak kose
- suva koža
- problemi sa učenjem i pamćenjem
- neredovni menstrualni ciklusi
- gušavost, odnosno uvećanje štitne žlezde
- loše raspoloženje
- grčevi u mišićima

Dr Dejvid Braunstin, autor knjige „Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It“, ističe da sve žlezde u organizmu zavise od adekvatnog nivoa joda za optimalno funkcionisanje. Nedostatak joda dovodi do neravnoteže endokrinog sistema. Nemoguće je imati uravnotežene hormone bez adekvatne količine joda.

Ljudsko telo ne može da proizvede 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 i morski plodovi.

Apsorpcija joda može biti smanjena i unosom namirnica iz grupe goitrogena, u koje spadaju kupus, karfiol, kelj, prokelj, brokoli, senf, soja, semenke lana, kikiriki i druge.





Datum: 27.10.2023

Napomena:

Medij: grand.nova.rs

Link: <https://grand.nova.rs/news/10-znakova-koji-ukazuju-na-to-da-vam-mozda-nedostaje-jod-u-organizmu/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: 10 znakova koji ukazuju na to da vam možda nedostaje jod u organizmu

---



Nedostatak joda je jedan od najčešćih zdravstvenih problema u svetu koji se može sprečiti. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije (WHO) nedostatak joda ugrožava oko dve milijarde ljudi u svetu i glavni je uzrok pojave mentalne retardacije.

znakova koji ukazuju na to da vam možda nedostaje jod u organizmu:

neočekivano povećanje telesne težine

osećaj malaksalosti

hronični umor

gubitak kose

suva koža

problemi sa učenjem i pamćenjem

neregularni menstrualni periodi

gušavost, odnosno uvećanje štitne žlezde

loše raspoloženje

grčevi u mišićima

Dr David Brownstein, autor knjige „Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It“ (Jod, : Zašto vam je neophodan, zašto ne možete živeti bez njega) ističe da sve žlezde u organizmu zavise o adekvatnom nivou joda za optimalno funkcioniranje. Nedostatak joda dovodi do neravnoteže endokrinog sistema. Nemoguće je imati uravnotežene hormone bez adekvatne količine joda. Ljudsko telo ne može da proizvede niti skladišti jod, pa je stoga neophodno da se 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 i morski plodovi.

Apsorpcija joda može biti smanjena i unosom namirnica iz grupe goitrogena, u koje spadaju kupus, karfiol, kelj, prokelj, brokula, senf, soja, semenke lana, kikiriki i drugo.

PROČITAJTE I:





Datum: 24.10.2023  
Medij: Dnevnik  
Rubrika: Društvo  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

Napomena:  
Površina: 65  
Tiraž: 10000



Naslov: ŠTA KADA ORGANIZMU NEDOSTAJE JOD

Strana: 7



## ШТА КАДА ОРГАНИЗМУ НЕДОСТАЈЕ ЈОД

Постоји десет знакова који указују на то да људском организму, могуће је, недостаје јод. То су: необјашњиво повећање телесне тежине, хронични умор, осећај малаксалости, губитак косе, сува кожа, проблеми са учењем и памћењем, нерегуларни менструални периоди, увећање штитне жлезде, лоше расположење и грчеви у мишићима. Људско тело не може да произведе ни складишти јод, а његов унос је најбољи путем хране и пића, што је много боље него користити суплементе. Најбољи извори јода су алге, морска риба и морски плодови.





Datum: 23.10.2023

Napomena:

Medij: 021.rs

Link: <https://www.021.rs/story/Zivot/Zdravlje/356291/Obelezen-Svetski-dan-prevencije-nedostatka-joda-zasto-je-vaz...>

Autori: Zakupljen prostor

Teme: Jod

Naslov: Obeležen Svetski dan prevencije nedostatka joda - zašto je važan?

---



Svetski dan prevencije nedostatka joda obeležen je 21. oktobra sa ciljem da se podigne svest javnosti o važnoj ulozi joda u očuvanju ljudskog zdravlja.

Nedostatak joda je jedan od najčešćih zdravstvenih problema u svetu koji se može sprečiti.

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije (WHO) nedostatak joda ugrožava oko dve milijarde ljudi u svetu i glavni je uzrok pojave mentalne retardacije. Deset znakova koji ukazuju na to da vam možda nedostaje jod u organizmu: neočekivano povećanje telesne težine osećaj malaksalosti hronični umor gubitak kose suva koža problemi sa učenjem i pamćenjem neregularni menstrualni periodi gušavost, odnosno uvećanje štitne žlezde loše raspoloženje grčevi u mišićima Ljudsko telo ne može da proizvede niti skladišti jod, pa je stoga neophodno da se 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 i morski plodovi. Apsorpcija joda može biti smanjena i unosom namirnica iz grupe goitrogena, u koje spadaju kupus, karfiol, kelj, prokelj, brokula, senf, soja, semenke lana, kikiriki i drugo.





Datum: 20.10.2023

Medij: pressserbia.com

Link: <https://www.pressserbia.com/otkrivamo-kako-mozete-da-primetite-da-vasem-telu-nedostaje-jod/>

Autori: Jovan S.

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: OTKRIVAMO: Kako možete da primetite da vašem telu nedostaje jod?

---



Danas je svetski dan prevenceije nedostatka joda. Svetski dan prevencije nedostatka joda obeležava se svakog 21. oktobra sa ciljem da se podigne svest

52 minute ago

Facebook X Pinterest LinkedIn Email WhatsApp

Danas je svetski dan prevenceije nedostatka joda.

Svetski dan prevencije nedostatka joda obeležava se svakog 21. oktobra sa ciljem da se podigne svest javnosti o važnoj ulozi joda u očuvanju ljudskog zdravlja.

Nedostatak joda je jedan od najčešćih zdravstvenih problema u svetu koji se može sprečiti.

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije (WHO) nedostatak joda ugrožava oko dve milijarde ljudi u svetu i glavni je uzrok pojave mentalne retardacije.

10 znakova koji ukazuju na to da vam možda nedostaje jod u organizmu:

neočekivano povećanje telesne težine

osećaj malaksalosti

problemi sa učenjem i pamćenjem

neregularni menstrualni periodi

gušavost, odnosno uvećanje štitne žlezde

loše raspoloženje

grčevi u mišićima

Dr David Brownstein, autor knjige "Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It" (Jod, : Zašto vam je neophodan, zašto ne možete živeti bez njega) ističe da sve žlezde u organizmu zavise o adekvatnom nivou joda za optimalno funkcioniranje. Nedostatak joda dovodi do neravnoteže endokrinog sistema. Nemoguće je imati uravnotežene hormone bez adekvatne količine joda.





**Datum:** 20.10.2023

**Napomena:**

**Medij:** pressserbia.com

**Link:** <https://www.pressserbia.com/otkrivamo-kako-mozete-da-primetite-da-vasem-telu-nedostaje-jod/>

**Autori:** Jovan S.

**Teme:** Jod

**Naslov:** OTKRIVAMO: Kako možete da primetite da vašem telu nedostaje jod?

---

Ljudsko telo ne može da proizvede niti skladišti jod, pa je stoga neophodno da se 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 i morski plodovi.

Apsorpcija joda može biti smanjena i unosom namirnica iz grupe goitrogena, u koje spadaju kupus, karfiol, kelj, prokelj, brokula, senf, soja, semenke lana, kikiriki i drugo.





Datum: 20.10.2023

Napomena:

Medij: nemazabranjenih.rs

Link: <https://nemazabranjenih.rs/svetski-dan-prevencije-nedostatka-joda-evo-kako-mozete-znati-da-vam-nedostaje-ov...>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Svetski dan prevencije nedostatka joda: Evo kako možete znati da vam nedostaje ovaj dragoceni mineral!

---



Svetski dan joda.

Svetski dan prevencije nedostatka joda obeležava se svakog 21. oktobra sa ciljem da se podigne svest javnosti o važnoj ulozi joda u očuvanju ljudskog zdravlja.

Nedostatak joda je jedan od najčešćih zdravstvenih problema u svetu koji se može sprečiti.

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije (WHO) nedostatak joda ugrožava oko dve milijarde ljudi u svetu i glavni je uzrok pojave mentalne retardacije.

10 znakova koji ukazuju na to da vam možda nedostaje jod u organizmu: neočekivano povećanje telesne težine

osećaj malaksalosti

hronični umor

gubitak kose

suva koža

problemi sa učenjem i pamćenjem

neregularni menstrualni periodi

gušavost, odnosno uvećanje štitne žlezde

loše raspoloženje

grčevi u mišićima Dr David Brownstein, autor knjige "Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It" (Jod,; Zašto vam je neophodan, zašto ne možete živeti bez njega) ističe da sve žlezde u organizmu zavise o adekvatnom nivou joda za optimalno funkcioniranje. Nedostatak joda dovodi do neravnoteže endokrinog sistema. Nemoguće je imati uravnotežene hormone bez adekvatne količine joda.

Ljudsko telo ne može da proizvede niti skladišti jod, pa je stoga neophodno da se 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 i morski plodovi.







**Datum:** 20.10.2023

**Napomena:**

**Medij:** nemazabranjenih.rs

**Link:** <https://nemazabranjenih.rs/svetski-dan-prevencije-nedostatka-joda-evo-kako-mozete-znati-da-vam-nedostaje-ov...>

**Autori:** Redakcija

**Teme:** Jod

**Naslov:** Svetski dan prevencije nedostatka joda: Evo kako možete znati da vam nedostaje ovaj dragoceni mineral!

---

Apsorpcija joda može biti smanjena i unosom namirnica iz grupe goitrogena, u koje spadaju kupus, karfiol, kelj, prokelj, brokula, senf, soja, semenke lana, kikiriki i drugo.

Foto: Shutterstock Follow us on Social Media





Datum: 20.10.2023

Medij: mojnovisad.com

Link: <https://mojnovisad.com/vesti/sportsko-inkluzivna-manifestacija-utakmice-prijateljstva-odrzana-juce-na-spensu...>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Napomena:

Naslov: Sportsko-inkluzivna manifestacija "Utakmice prijateljstva" održana juče na Spensu (FOTO)



Izvor: mojnovisad.com / Fotografija: Udruženje policajaca i građana "Bezbedna zajednica" Izvor: mojnovisad.com / Fotografija: Udruženje policajaca i građana "Bezbedna zajednica" U četvrtak, 19. oktobra, u Maloj dvorani Spensa, održana je sportsko inkluzivna manifestacija "Utakmice prijateljstva". Manifestaciju je otvorio načelnik gradske uprave za sport i omladinu Vlastimir Mastilović. U daljem obraćanju organizatori događaja ispred Ekumenske humanitarne organizacije (EHONS), Udruženja policajaca i građana "Bezbedna zajednica", Komesarijata za izbeglice i migracije RS (KIRS), Visokog komesarijata Ujedinjenih nacija za izbeglice u Srbiji (UNHCR), Centra za krizno reagovanje i politiku (CRPC) poželili su dobrodošlicu učesnicima uz izražavanje zahvalnosti na odazivu za učešće. Kroz program učesnike su vodili Vedrana Bjelajac (EHONS) i Boban Pavlović (UPG "Bezbedna zajednica"). Nakon plesnog performansa grupe B13, koju čine mladi iz Velikog Rita", usledila je trka prijateljstva. U trci su učestvovali svi prisutni dok su pobjedu odneli učenici Srednje Škole unutrašnjih poslova "Jakov Nenadović" iz Sremske Kamenice. Nakon uručenja nagrada predsednik Kriket federacije Srbije zajedno sa decom iz Prihvatnog centra Šid upoznao je prisutne sa pravilima kriketa kao sportske discipline. U centralnom delu Predstavnicima institucija su pristupili izvlačenju fudbalskih parova. Na turniru su učestvovala sledeće škole OŠ "Jožef Atila", OŠ "Vuk Karadžić", OŠ "Dušan Radović", Škola za osnovno i srednje obrazovanje "Milan Petrović", Saobraćajna škola "Pinki", Gimnazija "Svetozar Marković", Elektrotehnička škola "Mihajlo Pupin", Srednja Škola Unutrašnjih Poslova "Jakov Nenadović". Treće mesto odnela je ekipa iz Prihvatnog centra Šid, drugo mesto Srednja Škola unutrašnjih poslova "Jakov Nenadović", dok je prvo mesto osvojila ekipa koju su činili učenici Elektrotehničke škole "Mihajlo Pupin". Za učesnike trke prijateljstva obezbeđene su medalje. Za prva tri mesta u okviru fudbalskog turnira uručeni su i pehari. Dodatne nagrade su obezbedili Dechatlon, Kuglana "Žabac", Escape room zone i Trambolina park Amplituda. Regularnost i poštovanje sportskih pravila sprovodile su profesionalne sudije. O bezbednosti na manifestaciji su brinuli predstavnici Crvenog krsta Novi Sad i Sremska Kamenica, dok su Policijska uprava Novi



sad i Vatrogasni savez grada Novog Sada učenike upoznali sa zanimljivostima svog rada. Događaj su donacijom podržali i pekara Evropa, Coca-cola i Minaqua. Organizatori zahvaljuju svima koji su dali svoj doprinos i pomogli da ostvare cilj, a to je ujediniti decu i mlade iz različitog socijalnog konteksta kako bi kroz druženje i poštovanje osnovnih odrednica sporta i fer pleja upotpunili slobodno vreme. Društvena odgovornost, volonterizam i prosocijalno ponašanje je pored učesnika iskazalo 40 mladih volontera. U tom duhu, posebna zahvalnost je upućena Asocijaciji mladih volontera, volonterima novosadskog volonterskog servisa, volonterima Filozofskog fakulteta Univerziteta u Novom Sadu, Srednjoj školi "Svetozar Marković" i Ekumenskoj humanitarnoj organizaciji. Tweet Oцени vest: 0 0 U četvrtak, 19.oktobra, u Maloj dvorani Spensa, održana je sportsko inkluzivna manifestacija "Utakmice prijateljstva". Manifestaciju je otvorio načelnik gradske uprave za sport i omladinu Vlastimir Mastilović. U daljem obraćanju organizatori događaja ispred Ekumenske humanitarne organizacije (EHONS), Udruženja policajaca i građana "Bezbedna zajednica", Komesarijata za izbeglice i migracije RS (KIRS), Visokog komesarijata Ujedinjenih nacija za izbeglice u Srbiji (UNHCR), Centra za krizno reagovanje i politiku (CRPC) poželeli su dobrodošlicu učesnicima uz izražavanje zahvalnosti na odazivu za učešće. Kroz program učesnike su vodili Vedrana Bjelajac (EHONS) i Boban Pavlović (UPG "Bezbedna zajednica"). Nakon plesnog performansa grupe B13, koju čine mladi iz Velikog Rita", usledila je trka prijateljstva. U trci su učestvovali svi prisutni dok su pobedu odneli učenici Srednje Škole unutrašnjih poslova "Jakov Nenadović" iz Sremske Kamenice. Nakon uručjenja nagrada predsednik Kriket federacije Srbije zajedno sa decom iz Prihvatnog centra Šid upoznao je prisutne sa pravilima kriketa kao sportske discipline. U centralnom delu Predstavnicima institucija su pristupili izvlačenju fudbalskih parova. Na turniru su učestvovala sledeće škole OŠ "Jožef Atila", OŠ "Vuk Karadžić", OŠ "Dušan Radović", Škola za osnovno i srednje obrazovanje "Milan Petrović", Saobraćajna škola "Pinki", Gimnazija "Svetozar Marković", Elektrotehnička škola "Mihajlo Pupin", Srednja Škola Unutrašnjih Poslova "Jakov Nenadović". Treće mesto odnela je ekipa iz Prihvatnog centra Šid, drugo mesto Srednja Škola unutrašnjih poslova "Jakov Nenadović", dok je prvo mesto osvojila ekipa koju su činili učenici Elektrotehničke škole "Mihajlo Pupin". Za učesnike trke prijateljstva obezbeđene su medalje. Za prva tri mesta u okviru fudbalskog turnira uručeni su i pehari. Dodatne nagrade su obezbedili Dechatlon, Kuglana "Žabac", Escape room zone i Trambolina park Amplituda. Regularnost i poštovanje sportskih pravila sprovodile su profesionalne sudije. O bezbednosti na manifestaciji su brinuli predstavnici Crvenog krsta Novi Sad i Sremska Kamenica, dok su Policijska uprava Novi sad i Vatrogasni savez grada Novog Sada učenike upoznali sa zanimljivostima svog rada. Događaj su donacijom podržali i pekara Evropa, Coca-cola i Minaqua. Organizatori zahvaljuju svima koji su dali svoj doprinos i pomogli da ostvare cilj, a to je ujediniti decu i mlade iz različitog socijalnog konteksta kako bi kroz druženje i poštovanje osnovnih odrednica sporta i fer pleja upotpunili slobodno vreme. Društvena odgovornost, volonterizam i prosocijalno ponašanje je pored učesnika iskazalo 40 mladih volontera. U tom duhu, posebna zahvalnost je upućena Asocijaciji mladih volontera, volonterima novosadskog volonterskog servisa, volonterima Filozofskog fakulteta Univerziteta u Novom Sadu, Srednjoj školi "Svetozar



**Datum:** 20.10.2023

**Napomena:**

**Medij:** mojnovisad.com

**Link:** <https://mojnovisad.com/vesti/sportsko-inkluzivna-manifestacija-utakmice-prijateljstva-odrzana-juce-na-spens...>

**Autori:** Redakcija

**Teme:** Minaqua

**Naslov:** Sportsko-inkluzivna manifestacija "Utakmice prijateljstva" održana juče na Spensu (FOTO)

---

Marković" i Ekumenskoj humanitarnoj organizaciji. \* Sva polja su obavezna (Preostalo 500 karaktera) Ovaj članak još uvek nije komentarisano ostala dešavanja " ostale popularne vesti " ostale vesti iz Vojvodine, Srbije i sveta " ostali predmeti iz Megafona "

