



ДОДАТАК ИСХРАНИ НЕОПХОДАН СВИМ СТАРОСНИМ ГРУПАМА

Јод – минерал за добро здравље

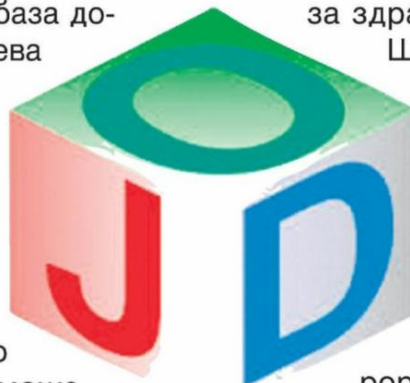
Правилна исхрана је основна база доброг здравља и подразумева правилан и разноврстан избор намирница и садржи све хранљиве и заштитне састојке.

Основ уравнотежене и правилне исхране су витамини и минерали, који имају једну заједничку особину, а то је да их наше тело не може произвести, већ их морамо уносити храном и водом.

Један од есенцијалних минерала је и јод.

Јод је присутан у хормонима штитне жлезде, одговоран је за регулисање функције штитне жлезде, подржава здрав метаболизам и помаже раст и развој. Јод је неопходан за развој мозга.

Michael Zimmermann, професор и шеф Лабораторије за људску исхрану у Одељењу



за здравствене науке и технологију на Швајцарском федералном институту за технологију (ETH) у Цириху и извршни директор Глобалне мреже Међународног савета за контролу поремећаја недостатка јода (ICCIDD), истиче да недостатак јода током трудноће може пореметити раст и неуроразвој потомства и повећати смртност новорођенчади.

Недостатак јода током детињства смањује соматски раст и когнитивне и моторичке функције.

Јод утиче не само на стварање, већ и на одржавање когнитивних функција, концентрацију и памћење и неопходан је свим старосним групама.

Најбољи извори јода су алге, морска риба и морски плодови.

50108





Doživeti stotu danas nije težak podvig kao što je to bilo na početku prošlog veka, ali ljudi rođeni na određenim lokacijama na planeti kao i oni koji se pridržavaju određene ishrane imaju veću verovatnoću za ulazak u "klub stogodišnjaka". Prema podacima Ujedinjenih nacija, 2021. godine je na svetu bilo 537.000 ljudi koji su proslavili svoj 100. rođendan, a pretpostavlja se da će ova brojka brzo rasti i da ćemo do 2050. godine na svetu imati čak 3,7 miliona stogodišnjaka. Koja je tačno tajna osoba koje su stigle do trocifrenog broja na rođendanskoj torti? Plave zone - šta su i gde se nalaze Magazin Nacionalna geografija objavio je studiju 2016. godine u kojoj su objavili da na svetu postoji pet Plavih zona gde je doživeti stotu redovna pojava, a to su: ostrvo Sardinija u Italiji, ostrvo Ikarija u Grčkoj, grad Nikoja u Kostarici, grad Loma Linda u Kaliforniji i ostrvo Okinava u Japanu. - Na ovim mestima ljudi žive ne samo dugo, već i nemaju hronična oboljenja. S obzirom da je u 80 odsto slučajeva za dugovečan život neophodno odsustvo bolesti, načini života ljudi sa ovih prostora i njihovo okruženja dali su nam neke naznake o tome šta je potrebno da menjamo kako bismo živeli duže - izjavio je Den Butner, jedan od vođe istraživanja. Detaljnom analizom života ljudi iz Plavih zona, istraživači su došli do 9 ključnih stvari koje su potrebne za dug život: Sloboda kretanja Jasan cilj u životu Smanjenje stresa Primenu pravila 80%, koja podrazumeva da prestanemo sa jelom kada smo 80% siti Ishrana koja se zasniva na biljkama Umerena konzumacija alkohola Pripadanje zajednici Stavljanje porodica na prvo mesto prioriteta Društveno okruženje koje podržava zdrav život Kada su u pitanju faktori koji utiču na skraćenje života, samoća se nalazi na prvom mestu. - Studija je pokazala da usamljeni ljudi u proseku žive oko 8 godina manje nego osobe koje imaju izgrađene društvene odnose. Ljudi koji žive u Plavim zonama se nalaze u društveno povezanim selima koja imaju jaku međuljudsku povezanost, što im od samog rođenja daje preduslov za dug život - dodao je Butner. **USAMLJENI LJUDI U PROSEKU ŽIVE OKO 8 GODINA MANJE NEGO OSOBE KOJE IMAJU IZGRAĐENE DRUŠTVENE ODNOSI** FOTO: PROFIMEDIA Koja je najbolja ishrana za dugovečnost? S obzirom da Ishrana ima veliki udeo u održavanju zdravlja, istraživači su napravili vodič za ishranu u Plavim





Datum: 30.09.2023

Napomena:

Medij: lokalnenovine.rs

Link: <http://www.lokalnenovine.rs/zdravlje/kako-doživeti-stotu/>

Autori: lokalne novine

Teme: Jod, Magnezijum

Naslov: KAKO DOŽIVETI STOTU

zonama koja daje jasne preporuke dobijene od članova zajednica u kojima žive stogodišnjaci. - Jasno je da 90% ishrane stogodišnjaka čine neprocesuirana hrana, hrana biljnog porekla, ali i hrana koja se sastoji od složenih ugljenih hidrata. Temelji ovakve ishrane su integralne žitarice, orasi, zeleno povrće, kao i drugo baštensko povrće, ali i krtole i pasulj - objašnjava Butner. Glavni aspekti ishrane dugovečnosti uključuju: ishranu sa niskim sadržajem proteina do 65-70 godina, nakon čega se prelazi na ishranu sa umerenim unosom proteina 12 sati uzdržavanja od hrane na dnevnoj bazi (koji uključuju i vreme spavanja) 3 posta godišnje, koji traju po 5 dana u proseku - Pošto dijeta služi da bismo održavali zdravlje organizma, a ne da bismo izgubili na kilaži, ona može da reguliše gene koji utiču na proces starenja, ali i na one koji potpomažu pri uklanjanju oštećenih komponenti ćelija i regeneraciju delova različitih tkiva i organa - objašnjava dr Valter Logo, profesor gerontologije i bioloških nauka sa Leonard Dejvis škole Gerontologije pri Univerzitetu Južne Kalifornije. **PRIJATELJ DUGOVEČNOSTI JE NEPROCESUIRANA HRANA, BILJNOG POREKLA, ALI I HRANA KOJA SE SASTOJI OD SLOŽENIH UGLJENIH HIDRATA****FOTO: PROFIMEDIA** Zašto je dijeta toliko važna za dugovečnost? Kada je u pitanju savršena ishrana za postizanje dugovečnosti nutricionista Monik Ričard smatra da su ishrane koje propagiraju dijete Plava zova i Mediteranska Ishrana najbolje. - I u Plavim zonama ali i na Mediteranu ljudi žive u zajednicama koje konzumiraju hranu koju sami uzgajaju, pa samim tim najviše jedu neprocesuiranu hranu, što je najbliže onome što je majka priroda stvorila, za razliku od proizvoda koji se dobijaju iz pogona i fabrika, industrijskih farmi ili lanaca brze hrane - objašnjava Ričard. Ukupni unos i sastav ovih ishrana ne obuhvata visoko obrađenu hranu, zbog čega je i smanjen unos natrijuma, veštačkih aroma, boja i konzervansa, masti ili šećera. Hrana obe dijete podrazumeva proizvode sa nižim sadržajem zasićenih masti, holesterola i kalorija, ali više onih koji su bogati hranljivim materijama poput vlakna, antioksidansa poput vitamina C, E, A, i B i više minerala kao što su kalijum, magnezijum i jod. Preporuke za duži život Vodite dnevnik o hrani koju imate pri ruci, ali i šta je potrebno da nabavite ili izbacite iz upotrebe Razmislite koliko zaslađenih pića konzumirate Razmislite koliko mesnih prerađevina koristite i nađite adekvatne zamene za njih Češće spremajte hranu kod kuće Radije sami idite u nabavku hrane, umesto naručivanja preko dostavljača U saksijama na prozorima zasadite začinsko bilje ili napravite u dvorištu malu baštu, ako za to imate uslove Kupujte povrće i voće na pijaci Eksperimentišite sa novom hranom Osvežite svoje obroke sa novim začinskim biljkama i začинима U svoju ishranu dodajte više zelenog povrća, mahunarke, sočivo i povrće Odvojite vreme da uživete u hrani Izvor: Medical News Today/ Kurir.rs Foto : Shutterstock





PROMO



**JAPAN JE ZEMLJA
STOGODIŠNJAKA**

TAJNA JE U ISHRANI BOGATOJ JODOM

Stanovnici Zemlje izlazećeg sunca imaju najduži životni vek u svetu. Žene u proseku žive 81 godinu, a muškarci 78 godina. Japanci se ne goje lako. U Japanu je najniži procenat srčanih udara, moždanog udara i malignih bolesti, najmanja je smrtnost od korone...

Nisu samo geni presudni, jer kad se presele na Zapad, češće obolevaju, isto koliko i zapadnjaci. Tajna dobrog zdravlja i dugog života je u ishrani.

Ishrana stanovnika Japana je uravnotežena, hranljiva i niskokalorična, zasnovana na ribi i plodovima mora.

Riba je bogata jodom i omega-3 masnim kiselinama.

Jod je esencijalan mineral za održavanje dobrog zdravlja. Kao osnovni građivni element hormona štitne žlezde, utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu i neophodan je za normalan rast i razvoj svih ćelija i tkiva.

Doktor Dejvid Deri rekao je da je jod najbolji antibiotik i antivirusik. U kontekstu činjenice da većina bolesti ili započinje ili se nastavlja upalama koje uzrokuju bakterije i virusi, ovo je važna informacija. Naime, svakih 17 minuta krv ponovo cirkuliše kroz tkivo štitne žlezde, u kojem će, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi biti uništeni.

Ljudsko telo ne može da skladišti jod, pa je neophodno da se svakodnevno unosi.

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi izmirio dnevne potrebe za jodom, treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Opasnosti od toga da ćete uneti previše joda nema, jer ne treba zaboraviti da ljudi u Japanu konzumiraju dnevno 12 miligrama joda, što je desetostruko više od preporuke SZO.

Najbolji izvori joda su alge i morska riba.

Sledimo primer Japanaca! Povećajmo unos joda kroz hranu i vodu!





Datum: 27.09.2023

Napomena:

Medij: mojnovisad.com

Link: <https://mojnovisad.com/vesti/novosadjani-pokazali-veliko-srce-za-konstantina-i-detelinaru-id57236.html>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: Novosađani pokazali veliko srce za Konstantina i Detelinaru



Izvor: mojnovisad.com / Fotografija: Udruženje građana "Novi Sad", ilustracija/ Budi human fondacija Izvor: mojnovisad.com / Fotografija: Udruženje građana "Novi Sad", ilustracija/ Budi human fondacija Tradicionalna humanitarna, osma po redu, manifestacija "Srcem i muzikom za Detelinaru" održana je u utorak ispred robne kuće u Ulici Milenka Grčića. Građani su tom prilikom obezbedili 205.000 dinara za lečenje 15-godišnjeg Novosađanina Konstantina Jankovića koji ima cerebralnu paralizu. Nekoliko stotina Detelinaraca je uživalo u dobroj atmosferi za koju su se pobrinuli predstavnici škola i vrtića sa Detelinare, Nikolina Šarčević iz Kikinde, Jana i Elena Crnomarković, Bojana i Snežana Srdanović i "Bubika i krug kompani", kao i fenomenalne žene iz muzičke grupe "Mi i La na štiklama". Publici su se pesmama i svirkom predstavila i talentovana deca iz kraja. Prisutni su mogli da uživaju i u igrama najmlađih članova "KUD Veliko kolo", a "Bukovačke Vile" su pravile sjajne mekike. Za zabavni deo su, kao i do sada, zaduženi Haos Animatori, dvorac Laslo i ekipa "Za bolju i lepšu Detelinaru". Bile su postavljene kutije za donacije za Konstantina Jankovića koji ima 15 godina a, zbog nedostatka kiseonika po rođenju, kasni u psihomotornom razvoju. Njegova dijagnoza je cerebralna paraliza infantilis spastica G800, a sredstva su mu potrebna za još dve operacije fibrotomije u Rusiji, nova invalidska kolica sa motorom, rekvizite za vežbanje u kućnim uslovima i opremu za asistivnu tehnologiju. Humanitarnu manifestaciju "Srcem i muzikom za Detelinaru" organizovali su Udruženje građana "Novi Sad", Muzička škola "Mi & La 021" i Fejsbuk grupa "Za bolju i lepšu Detelinaru". Manifestaciju su podržali Grad Novi Sad, Univereksport, JanAudio, Naftahem DOO, Toza Marković DOO, Karin Komerc, MaxBet, Intesekt, pekare Krosti i Reško, Javna preduzeća Parking Servis, Gradsko Zelenilo i Gradska Čistoća, Dvorac Laslo, Minakva, sportisti Marko Stanković, Zoran Rakić i sjajni volonteri koji su doprineli da manifestacija prođe u najboljem redu. Konstantinu možete pomoći i ako pošaljite SMS 543 na broj 3030 ili ako uplatite sredstva na račun: 160-0000000516421-97 Tweet Oceni vest: 1 0 Tradicionalna humanitarna, osma po redu, manifestacija "Srcem i muzikom za Detelinaru" održana je u utorak ispred robne kuće u Ulici Milenka Grčića. Građani su tom





Datum: 27.09.2023

Napomena:

Medij: mojnovisad.com

Link: <https://mojnovisad.com/vesti/novosadjani-pokazali-veliko-srce-za-konstantina-i-detelinaru-id57236.html>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: Novosađani pokazali veliko srce za Konstantina i Detelinaru

prilikom obezbedili 205.000 dinara za lečenje 15-godišnjeg Novosađanina Konstantina Jankovića koji ima cerebralnu paralizu. Nekoliko stotina Detelinaraca je uživalo u dobroj atmosferi za koju su se pobrinuli predstavnici škola i vrtića sa Detelinare, Nikolina Šarčević iz Kikinde, Jana i Elena Crnomarković, Bojana i Snežana Srdanović i "Bubika i krug kompani", kao i fenomenalne žene iz muzičke grupe "Mi i La na štiklama". Publici su se pesmama i svirkom predstavila i talentovana deca iz kraja. Prisutni su mogli da uživaju i u igrama najmlađih članova "KUD Veliko kolo", a "Bukovačke Vile" su pravile sjajne mekike. Za zabavni deo su, kao i do sada, zaduženi Haos Animatori, dvorac Laslo i ekipa "Za bolju i lepšu Detelinaru". Bile su postavljene kutije za donacije za Konstantina Jankovića koji ima 15 godina a, zbog nedostatka kiseonika po rođenju, kasni u psihomotornom razvoju. Njegova dijagnoza je cerebralna paraliza infantilis spastica G800, a sredstva su mu potrebna za još dve operacije fibrotomije u Rusiji, nova invalidska kolica sa motorom, rekvizite za vežbanje u kućnim uslovima i opremu za asistivnu tehnologiju. Humanitarnu manifestaciju "Srcem i muzikom za Detelinaru" organizovali su Udruženje građana "Novi Sad", Muzička škola "Mi & La 021" i Fejsbuk grupa "Za bolju i lepšu Detelinaru". Manifestaciju su podržali Grad Novi Sad, Univereksport, JanAudio, Naftahem DOO, Toza Marković DOO, Karin Komerc, MaxBet, Intesekt, pekare Krosti i Reško, Javna preduzeća Parking Servis, Gradsko Zelenilo i Gradska Čistoća, Dvorac Laslo, Minakva, sportisti Marko Stanković, Zoran Rakić i sjajni volonteri koji su doprineli da manifestacija prođe u najboljem redu. Konstantinu možete pomoći i ako pošaljite SMS 543 na broj 3030 ili ako uplatite sredstva na račun: 160-0000000516421-97 Povezane teme budi human fondacija konstantin janković Srcem i muzikom za Detelinaru udruženje građana novi sad Za lepšu i bolju Detelinaru * Sva polja su obavezna (Preostalo 500 karaktera) Ovaj članak još uvek nije komentarisani ostala dešavanja " ostale popularne vesti " ostale vesti iz Vojvodine, Srbije i sveta " ostali predmeti iz Megafona "





Datum: 25.09.2023

Medij: telegraf.rs

Link: <https://www.telegraf.rs/vesti/srbija/3755345-kampanja-daj-pedalu-raku-po-deveti-put-u-srbiji>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Napomena:

Naslov: Kampanja "Daj pedalu raku" po deveti put u Srbiji



Na centralnoj manifestaciji, ispred Instituta za onkologiju i radiologiju Srbije, okupljenima se obratio doc.dr Milan Žegarac, direktor ove institucije i istakao važnost ranog otkrivanja. -Rak dojke je najčešći karcinom kod žena, a rano otkrivanje je svakako glavni preduslov za uspešno lečenje. Upravo iz tog razloga, skrining program je najvažniji korak koji moramo sprovesti. Takođe, neophodan je veći angažman medija i društva u celini kako bi se radilo na povećanju svesti građana, ali i na povećanju informisanosti. Na primer, važno je da javnost zna da u našoj zemlji postoji sve veći broj mamografa koji su dostupni za ranu dijagnozu raka dojke - naveo je Žegarac i dodao da je lečenje raka dojke neophodno u ustanovama koje imaju multidisciplinarnе timove koji učestvuju u lečenju, ali da se ne sme zaboraviti ni na palijativnu negu za pacijente koji imaju potrebu za time. U ime organizatora i pacijenata obratila se Vesna Bondžić, predsednica udruženja Ženski centar "Milica", skrenuvši pažnju na važnost redovnih pregleda i samopregleda dojke u cilju ranog otkrivanja karcinoma, kao i na potrebu za još boljom organizacijom zdravstvenog sistema, naročito primarne zaštite, koja je nažalost i dalje najslabija karika u organizovanom i oportunom skriningu. -Treba raditi i na edukaciji i boljem kvalitetu života onkoloških pacijenata. Nadamo se da će Ministarstvo zdravlja i RFZO podržati naše inicijative o decentralizaciji primene onkoloških terapija i izmene zakona o zdravstvenom osiguranju u kojima se traži 100 odsto plaćenog bolovanja prvih 6 meseci za onkološke pacijente, kao i organizovani prevoz na radioterapiju - navela je ona. U svom obraćanju Dr sci med Marija Andrijić, psiholog i psihoterapeut Instituta za onkologiju i radiologiju Srbije je naglasila da suočavanje sa dijagnozom malignog oboljenja kod većine ljudi izaziva mnogo snažnije psihičke (emocionalne) reakcije nego suočavanje sa dijagnozom bilo kog drugog oboljenja. -Istina je da bolest u priličnoj meri utiče na različite aspekte života žene, ali nikako ne određuje njenu vrednost kao osobe. U sistemu podrške važnu ulogu imaju i udruženja pacijenata koja kroz saradnju sa institucijama aktivno učestvuju u pružanju podrške pacijentima ali i u edukaciji opšte javnosti o važnosti prevencije i ranog otkrivanja raka dojke. Od velikog značaja za naše pacijente je i psihosocijalna podrška koja je u





Datum: 25.09.2023

Medij: telegraf.rs

Link: <https://www.telegraf.rs/vesti/srbija/3755345-kampanja-daj-pedalu-raku-po-deveti-put-u-srbiji>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Napomena:

Naslov: Kampanja "Daj pedalu raku" po deveti put u Srbiji

IORS-u dostupna već 25 godina - zaključila je Andrijić. -Karcinom dojke je i u Srbiji najčešći maligni tumor u obolevanju i umiranju kod žena. U prethodnom petogodišnjem periodu u proseku svake godine se registruje oko 4500 novoobolelih žena. U istom periodu, u proseku su od karcinoma dojke umrle 1723 žene. Prateći preporuke Svetske zdravstvene organizacije i iskustva evropskih zemalja u sprovođenju populacionih skrining programa, u Republici Srbiji se od kraja 2012. godine sprovodi program organizovanog skrininga raka dojke koji ima za cilj smanjenje smrtnosti i unapređenje kvaliteta života žena obolelih od ove bolesti - izjavila je dr Radoljupka Radosavljević, koordinatorka za skrining raka dojke u Institutu za javno zdravlje Srbije "Dr Milan Jovanović Batu". "Daj pedalu raku" je kampanja koja okuplja porodice, prijatelje, sportiste, udruženja, društveno odgovorne kompanije, lokalne zajednice sa ciljem podizanja svesti žena o važnosti redovnih pregleda i promociji zdravih stilova života, kao i unapređenju kvaliteta lečenja i života onkoloških pacijentkinja sa rakom dojke. Kampanju se održava pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja Republike Srbije, Ministarstva omladine i sporta Republike Srbije, kao i Instituta za javno zdravlje Srbije "Dr Milan Jovanović Batu". Pored Instituta za onkologiju i radiologiju Srbije, podršku su dali i Klinički centar Niš, Klinički centar Kragujevac, Institut za onkologiju Vojvodine podizanjem zastave Kampanje "Daj pedalu raku" tačno u podne. Vozilo se za sestre, ćerke majke, prijateljice u Beogradu, Vrnjačkoj Banji, Nišu, Novom Sadu, Vranju, Užicu, Kraljevu, Kruševcu, Čačku, Kragujevcu, Topoli, Novom Pazaru, Jošaničkoj Banji, Stopanji, Trsteniku, Majdanpeku, Subotici, Aranđelovcu, Leskovcu, Jagodini, Gornjem Milanovcu, Velikom Gradištu, Arilju, Svrlijgu, Šapcu, Pančevu, Lapovu, Sremskoj Kamenici, kao i u gradovima Hrvatske i Slovenije. Predstavnice Ženskog centra "Milica" - nacionalnog centra za podršku obolelim od raka dojke i ginekoloških karcinoma, odneli poklone ohrabrenja, ženama koje leže na onkologiji. Projekat podržali: AstraZeneca, Roche, Grand kafa, Minaqa bb, Afrodita. Nacionalni centar za podršku ženama obolelih od raka dojke i raka grliće materice u okviru kog funkcioniše besplatna telefonska linija 0800 40 40 40 , svakog radnog dana od 10-14h U centru podršku pružaju Iskustvene konsultatorke, žene koje su se i same izborile sa ovom bolešću, edukovane od strane Udruženja Medikalnih onkologa Srbije. (Telegraf.rs/PR)





Datum: 25.09.2023

Napomena:

Medij: [espreso.co.rs](https://www.espreso.co.rs)

Link: <https://www.espreso.co.rs/lifestyle/zdravlje/1374461/jod-je-neophodan-za-zdravlje>

Autori: @espresors

Teme: Jod

Naslov: OVAJ MINERAL UTIČE NA MOZAK I POTOMSTVO, A NE UNOSIMO GA DOVOLJNO: Evo gde ga ima NAJVIŠE



Pravilna ishrana je osnovna baza dobrog zdravlja i podrazumeva pravilan i raznovrstan izbor namirnica i sadrži sve hranljive i zaštitne sastojke. Osnov uravnotežene i pravilne ishrane su vitamini i minerali, koji imaju jednu zajedničku osobinu, a to je da ih naše telo ne može proizvesti, već ih moramo unositi hranom i vodom. Jedan od esencijalnih minerala je i jod. Jod je prisutan u hormonima štitne žlezde, odgovoran je za regulisanje funkcije štitne žlezde, podržava zdrav metabolizam i pomaže rast i razvoj. Jod je neophodan za razvoj mozga. Michael Zimmermann, profesor i šef Laboratorije za ljudsku ishranu u Odeljenju za zdravstvene nauke i tehnologiju na Švajcarskom federalnom institutu za tehnologiju (ETH) u Cirihi i izvršni direktor Globalne mreže Međunarodnog saveta za kontrolu poremećaja nedostatka joda (ICCIDD), ističe da nedostatak joda tokom trudnoće može poremetiti rast i neurorazvoj potomstva i povećati smrtnost novorođenčadi. Nedostatak joda tokom detinjstva smanjuje somatski rast i kognitivne i motoričke funkcije. Jod utiče ne samo na stvaranje, već i na održavanje kognitivnih funkcija, koncentraciju i pamćenje i neophodan je svim starosnim grupama. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i morski plodovi. (Espresso)





Datum: 25.09.2023

Napomena:

Medij: kurir.rs

Link: <https://www.kurir.rs/zabava/zivot/4250546/jod-je-koristan-za-dobro-zdravlje>

Autori: @KurirVesti

Teme: Jod

Naslov: UTIČE NA KONCENTRACIJU I PAMĆENJE, POMAŽE RASTU I RAZVOJU: Jod je koristan za dobro zdravlje, evo gde ga ima najviše



Pravilna ishrana je osnovna baza dobrog zdravlja i podrazumeva pravilan i raznovrstan izbor namirnica i sadrži sve hranljive i zaštitne sastojke. Osnov uravnotežene i pravilne ishrane su vitamini i minerali, koji imaju jednu zajedničku osobinu, a to je da ih naše telo ne može proizvesti, već ih moramo unositi hranom i vodom. Jedan od esencijalnih minerala je i jod. Jod je prisutan u hormonima štitne žlezde, odgovoran je za regulisanje funkcije štitne žlezde, podržava zdrav metabolizam i pomaže rast i razvoj. Jod je neophodan za razvoj mozga. Michael Zimmermann, profesor i šef Laboratorije za ljudsku ishranu u Odeljenju za zdravstvene nauke i tehnologiju na Švajcarskom federalnom institutu za tehnologiju (ETH) u Cirihi i izvršni direktor Globalne mreže Međunarodnog saveta za kontrolu poremećaja nedostatka joda (ICCIDD), ističe da nedostatak joda tokom trudnoće može poremetiti rast i neurorazvoj potomstva i povećati smrtnost novorođenčadi. Nedostatak joda tokom detinjstva smanjuje somatski rast i kognitivne i motoričke funkcije. Jod utiče ne samo na stvaranje, već i na održavanje kognitivnih funkcija, koncentraciju i pamćenje i neophodan je svim starosnim grupama. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i morski plodovi. (Kurir.rs) Bonus video:





Datum: 25.09.2023

Napomena:

Medij: una.rs

Link: <http://una.rs/zabava/dogadaji/kampanja-daj-pedalu-raku-po-deveti-put-u-srbiji>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: Kampanja `Daj pedalu raku` po deveti put u Srbiji

Okupljanje se dogodilo ispred Instituta za onkologiju i radiologiju Srbije

Okupljanje se dogodilo ispred Instituta za onkologiju i radiologiju Srbije

Autor: Promo

Podeli:

Foto: Promo

Udruženje Ženski centar "Milica", devetu godinu za redom, povodom obeležavanja Meseca borbe protiv raka dojke, organizovalo je regionalnu kampanju "Daj pedalu raku" u okviru koje je tačno u podne, u 30 gradova širom Srbije, dat start za biciklističku vožnju, a na centralnoj manifestaciji u Beogradu, pušteni su baloni podrške svima koji prolaze kroz proces lečenja raka dojke i ginekoloških karcinoma.

Na centralnoj manifestaciji, ispred Instituta za onkologiju i radiologiju Srbije, okupljenima se obratio doc.dr Milan Žegarac, direktor ove institucije i istakao važnost ranog otkrivanja.

"Rak dojke je najčešći karcinom kod žena, a rano otkrivanje je svakako glavni preduslov za uspešno lečenje. Upravo iz tog razloga, skrining program je najvažniji korak koji moramo sprovesti. Takođe, neophodan je veći angažman medija i društva u celini kako bi se radilo na povećanju svesti građana, ali i na povećanju informisanosti. Na primer, važno je da javnost zna da u našoj zemlji postoji sve veći broj mamografa koji su dostupni za ranu dijagnozu raka dojke", naveo je Žegarac i dodao da je lečenje raka dojke neophodno u ustanovama koje imaju multidisciplinarnе timove koji učestvuju u lečenju, ali da se ne sme zaboraviti ni na pajiativnu negu za pacijente koji imaju potrebu za time.

Foto: Promo

U ime organizatora i pacijenata obratila se Vesna Bondžić, predsednica udruženja Ženski centar "Milica", skrenuvši pažnju na važnost redovnih pregleda i samopregleda dojke u cilju ranog otkrivanja karcinoma, kao i na potrebu za još boljom organizacijom zdravstvenog sistema, naročito primarne zaštite, koja je nažalost i dalje najslabija karika u organizovanom i oportunom skriningu.

"Treba raditi i na edukaciji i boljem kvalitetu života onkoloških pacijenata. Nadamo se da će Ministarstvo zdravlja i RFZO podržati naše inicijative o decentralizaciji primene onkoloških terapija i izmene zakona o zdravstvenom osiguranju u kojima se traži 100 odsto plaćenog bolovanja prvih 6 meseci za onkološke pacijente, kao i organizovani prevoz na radioterapiju", navela je ona.

U svom obraćanju Dr sci med Marija Andrijić, psiholog i psihoterapeut Instituta za onkologiju i radiologiju Srbije je naglasila da suočavanje sa dijagnozom malignog oboljenja kod većine ljudi izaziva mnogo snažnije psihičke (emocionalne) reakcije nego suočavanje sa dijagnozom bilo kog drugog oboljenja.

"Istina je da bolest u priličnoj meri utiče na različite aspekte života žene, ali nikako ne određuje njenu vrednost kao osobe. U sistemu podrške važnu ulogu imaju i udruženja pacijenata koja kroz saradnju sa institucijama aktivno učestvuju u pružanju podrške pacijentima ali i u edukaciji opšte javnosti o važnosti prevencije i ranog otkrivanja raka dojke. Od velikog značaja za naše pacijente je i psihosocijalna podrška koja je u IORS-u dostupna već 25 godina", zaključila je Andrijić.

"Karcinom dojke je i u Srbiji najčešći maligni tumor u obolevanju i umiranju kod žena. U





Datum: 25.09.2023

Napomena:

Medij: una.rs

Link: <http://una.rs/zabava/dogadaji/kampanja-daj-pedalu-raku-po-deveti-put-u-srbiji>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: Kampanja `Daj pedalu raku` po deveti put u Srbiji

prethodnom petogodišnjem periodu u proseku svake godine se registruje oko 4500 novoobolelih žena. U istom periodu, u proseku su od karcinoma dojke umrle 1723 žene. Prateći preporuke Svetske zdravstvene organizacije i iskustva evropskih zemalja u sprovođenju populacionih skrining programa, u Republici Srbiji se od kraja 2012. godine sprovodi program organizovanog skrininga raka dojke koji ima za cilj smanjenje smrtnosti i unapređenje kvaliteta života žena obolelih od ove bolesti", izjavila je dr Radoljupka Radosavljević, koordinatorka za skrining raka dojke u Institutu za javno zdravlje Srbije "Dr Milan Jovanović Batut".

Foto: Promo

"Daj pedalu raku" je kampanja koja okuplja porodice, prijatelje, sportiste, udruženja, društveno odgovorne kompanije, lokalne zajednice sa ciljem podizanja svesti žena o važnosti redovnih pregleda i promociji zdravih stilova života, kao i unapređenju kvaliteta lečenja i života onkoloških pacijentkinja sa rakom dojke.

Kampanju se održava pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja Republike Srbije, Ministarstva omladine i sporta Republike Srbije, kao i Instituta za javno zdravlje Srbije "Dr Milan Jovanović Batut". Pored Instituta za onkologiju i radiologiju Srbije, podršku su dali i Klinički centar Niš, Klinički centar Kragujevac, Institut za onkologiju Vojvodine podizanjem zastave Kampanje "Daj pedalu raku"tačno u podne.

Vozilo se za sestre, ćerke majke, prijateljice u Beogradu, Vrnjačkoj Banji, Nišu, Novom Sadu, Vranju, Užicu, Kraljevu, Kruševcu, Čačku, Kragujevcu, Topoli, Novom Pazaru, Jošaničkoj Banji, Stopanji, Trsteniku, Majdanpeku, Subotici, Arandjelovcu, Leskovcu, Jagodini, Gornjem Milanovcu, Velikom Gradištu, Arilju, Svrlijgu, Šapcu, Pančevu, Lapovu, Sremskoj Kamenici, kao i u gradovima Hrvatske i Slovenije.

Predstavnice Ženskog centra "Milica" - nacionalnog centra za podršku obolelim od raka dojke i ginekoloških karcinoma, odneli poklone ohrabrenja, ženama koje leže na onkologiji.

Projekat podržali: AstraZeneca, Roche, Grand kafa, Minaqua bb, Afroditia.

Foto: Promo

Nacionalni centar za podršku ženama obolelih od raka dojke i raka grliće materice u okviru kog funkcioniše besplatna telefonska linija 0800 40 40 40 , svakog radnog dana od 10-14h U centru podršku pružaju Iskustvene konsultatorke, žene koje su se i same izborile sa ovom bolešću, edukovane od strane Udruženja Medikalnih onkologa Srbije.

Podeli:

Tagovi





Datum: 25.09.2023

Napomena:

Medij: 021.rs

Link: <https://www.021.rs/story/Zivot/Zdravlje/353730/Za-dug-zivotni-vek-vazni-su-detajli-Kako-to-rade-Japanci.html>

Autori: Zakupljen prostor

Teme: Jod

Naslov: Za dug životni vek važni su detalji: Kako to rade Japanci



Stanovnici zemlje izlazeće sunca nalaze se u vrhu država u kojima ljudi imaju najduži očekivani životni vek.

Nisu samo geni presudni, jer kad se presele na zapad, češće oboljevaju, isto kao i zapadnjaci. Tajna za dobro zdravlje i dug život je u ishrani. Ishrana stanovnika Japana je uravnotežena, hranjiva i niskokalorična, zasnovana na ribi i plodovima mora. Riba je bogata jodom i omega-3 masnim kiselinama. 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. Jod je važan antibiotik i antivirotik. Svakih 17 minuta krv ponovno cirkuliše kroz tkivo štitne žlezde, u kojem će, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi biti uništeni. Ljudsko telo ne može da skladišti jod, pa je stoga neophodno da se svakodnevno unosi. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi izmirio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Najbolji izvori joda su alge i morska riba.





ЈАПАН ЈЕ ЗЕМЉА СТОГОДИШЊАКА

Тажна је у исхрани богатој јодом

Становници земље излазећег сунца имају најдужи животно век у свету. Жене у просеку живе 81 годину, а мушкарци 78 година. Јапанци се не гоје лако, а у њиховој држави се бележи најнижи проценат срчаних удара, можданих удара и малигних болести, а имали су и најмању смртност од коронае...

За такве резултате нису заслужни само њихови гени, јер истраживања показују да Јапанци који се преселе на запад, чешће обољевају, исто као и западњаци. Тајна за добро здравље и дуг живот је у исхрани.

Исхрана становника Јапана је уравнотежена, хранлива и нискокалорична, заснована на риби и плодовима мора. Риба је богата јодом и омега-3 масним киселинама.

Јод је есенцијалан минерал за одржавање доброг здравља. Као основни градивни елемент хормона штитне жлезде утиче на већину метаболичких процеса у организму и неопходан је за нормалан раст и развој свих ћелија и ткива.

Доктор Дејвид Дери рекао је да је јод најбољи антибиотик и антивиротик. У контексту чињенице да већина болести или започиње или се наставља упалама које узрокују бактерије и вируси, онда је ово важна информација. Наиме, сваких 17 минута крв поновно циркулише кроз ткиво штитне жлезде, у којем ће, ако постоји довољна количине јода, бактерије и вируси бити уништени.

Људско тело не може складиштити јод, па је стога неопходно да се свакодневно уноси.

Светска здравствена организација препоручује да одрастао човек, да би измирио дневне потребе за јодом треба да уноси око



150 микрограма јода, али се превентивно дејство постиже тек уношењем већих количина. Опасности од тога да ћете унети превише јода нема, јер не треба заборавити да људи у Јапану конзумирају дневно 12 милиграма јода, што је десетоструко више од препоруке СЗО.

Најбољи извори јода су алге и морска риба.

Следимо пример Јапанаца! Повећајмо унос јода кроз храну и воду!

50036

