



PROMO

Mineral koji čuva zdravlje

Problemi sa štitnom žlezdom i gušavošću povezani su sa nedostatkom joda u organizmu, otkrili su naučnici. Zato se uvođenje jodirane soli pokazalo kao efikasan način osiguravanja adekvatnog unosa joda

Mineral jod kao neophodan nutrijent za ljudski organizam otkriven je u 19. veku. Prva istraživanja koja su utvrdila povezanost između joda i zdravlja štitne žlezde sproveo je francuski lekar Žan Baptist Businalta 1820. godine. Međutim, ključno otkriće o važnosti joda za prevenciju gušavosti i zdravlje štitne žlezde pripisuje se švajcarskom lekaru Žeromu Žan Lui Mari Lodiju, koji je otkrio da gušavost može da se leči unosom jodirane morske soli. Ovo otkriće je imalo značajan uticaj na javno zdravlje i podstaklo je dodavanje joda u so kako bi se sprečili poremećaji štitne žlezde povezani s nedostatkom joda.

Od tada se istražuje zašto je sve važan mineral jod, u kojim namirnicama ga ima, na koje sve načine može da se unosi u organizam i koliko nam joda dnevno treba. Kako štitna žlezda proi-

zvod hormone koji regulišu metabolizam, rast i razvoj organizma, jasno je zbog čega je uloga joda toliko značajna. Nedostatak joda može da dovede i do drugih zdravstvenih problema, od gušavosti, preko problema s mentalnim razvojem kod dece i drugih zdravstvenih komplikacija.

Jod može da se unosi putem hrane ili dodataka ishrani. Jodirana so je jedan od najčešćih izvora joda, dok se drugi izvori mogu naći u morskim plodovima i mlečnim proizvodima. Uz to postoje i dodaci ishrani u obliku tableta

ili tečnosti kakve su mineralne vode bogate jodom.

Preporučeni dnevni unos joda zavisi od doba i zdravstvenog stanja svakog od nas pojedinačno. Generalno je usvojeno da se odraslim osobama preporučuje unos od oko 150 mikrograma joda dnevno. Trudnicama i dojiljama mogu biti potrebno veće količine joda kako bi podržale zdrav razvoj deteta, ali o eventualnom povećanom unosu joda mogu da razgovaraju isključivo sa svojim lekarom.

Uravnotežena ishrana koja sadrži dovoljnu količinu joda veoma je važna kako bi se održalo optimalno zdravlje, kako štitne žlezde, tako i celokupnog organizma. Ako želite da proverite da li je i vama potreban veći unos joda, najbolje je da se obratite prvo svom lekaru, a potom i nutricionisti.

Preporučena dnevna količina za odrasle je 150 mikrograma joda



Iako baš nisu česta pojava na našim svakodnevnim jelovnicima alge su namirnica koje bi zbog nutrijenata koje sadrže svakako trebalo češće jesti. Mi vam donosimo više nego dobre razloge zašto je to tako. Alge su jedna od najbrže rastućih biljaka na zemlji, mogu narasti i do 45 centimetara za jedan dan, a nije im potrebna niti zemlja niti sveža voda, a pored toga alge kako rastu pročišćavaju vodu. Samo ove informacije bi trebalo da su dovoljno da razmotrite upotrebu algi u svojoj ishrani.

U Japanu se alge jedu vekovima, a mi na zapadu ih još uvek nismo u potpunosti prihvatili i prilična su nepoznanica, iako mnogi eksperti iz oblasti nutricionizma i zdravlja tvrde da su alge jedna od najzdravijih namirnica.

Lekovita svojstva morskih algi

Kad je reč o nutrijentima koje alge sadrže, na prvom mestu moramo spomenuti jod. Većina onih koji paze na ishranu paze i na upotrebu soli što je veoma važno ako želite da vam održite krvni pritisak na zdravom nivou. Gotovo dve trećine populacije pati od nedostatka joda u organizmu, a da toga uopšte nisu svesni. Važno je napomenuti da nedostatak joda povećava rizik od gojaznosti, srčanih obolenja, psihičkih poremećaja i nekih vrsta karcinoma. Na svu sreću, alge mogu pomoći da nadomestite taj nedostatak.

Zbog toga što rastu u okeanima, alge su veoma bogate jodom i iz tog razloga pozitivno utiču na zdravlje štitne žlezde, metabolizma i mnogih telesnih funkcija. Najčešće se koriste za mršavljenje, ali one su mnogo više od toga.

Morske alge sadrže neverovatnih 46 minerala, 16 amino kiselina i 11 mikronutrijenata među kojima su najzastupljeniji: vitamini A, B1, B2, C, D i E. Tu su takođe bakar, jod, gvožđe, magnezijum, kalijum, cink, folna kiselina i kalcijum.

Pored toga, alge su veoma bogate antioksidantima, sadrže antiupalno svojstvo i sjajan su izvor proteina što je posebno važno za vegane i vegetarijance.

Mnogi ljudi se plaše jesti alge jer smatraju da one sadrže otrovne minerale poput žive koja se u





Datum: 24.04.2024
Medij: pressserbia.com
Link: <https://www.pressserbia.com/zasto-bi-trebalo-jesti-morske-alge/>
Autori: @PResSerbia
Temе: Magnezijum, Jod

Napomena:

Naslov: Zašto bi trebalo jesti morske alge?

malim količinama nalazi u nekim vrstama riba. Treba da znate da alge koje možete kupiti u prodavnicama zdrave hrane dolaze iz mora čija voda se testira svake nedelje i potpunosti u sigurne za upotrebu.

Kako jesti morske alge

Da biste iz algi dobili ono najbolje trebalo bi da ih koristite u svežem obliku mada možete uzimati i suplemente na njihovoj bazi. Kad su u pitanju suplementi izbegavajte prevelike doze u čemu ljudi često greše.

Alge bi trebalo kupovati u prodavnicama zdrave hrane ili supermarketima na odelima gde se nalaze namirnice azijske kuhinje. Možete ih stavljati u salate, smoothije, supe i soseve, posebno ona jela inspirisana Azijom. Na tržištu se mogu kupiti i rezanci napravljeni od algi što je sigurno jedan od najukusnijih i najjednostavnijih načina da jedete alge.

Ne postoje neke tačne smernice koliko algi bi dnevno trebalo jesti, ali Japanci za zdravlje preporučuju oko tri supene kašike.

(lifepressmagazin/pixabay)

