



Datum: 29.01.2024
 Medij: Star
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: naručena objava
 Teme: Minaqua

Napomena:
 Površina: 1300
 Tiraž: 31446



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,36

Brj 594 | ponedjeljak, 29. januar 2024. / 200 FSD / BIH 4 KM
 OG 2 EUR / MAK 60 MKD / GR 2.50 EUR / AT, DE 3 EUR
 CH 4 CHF / LU 3.0 EUR / SLO 2 EUR



Šok detalji!
HARIS I MELINA
RAZVODE SE ZBOG DRUGOG MUŠKARCA!
MELINA SVE PRIZNALA HARIS SE SELI IZ VILE!



DŽEJI I MARINA
OVU TAJNU SU ODNELI U GROB!

CELA ESTRADA U ŠOKU!



JANJUŠA ČEKA NOVI HOROR!
ANELIN BIVŠI IZAŠAO IZ ZATVORA!



Velika drama!
LUNA SE ONESVESTILA MARKO MI JE SKRATIO POLA ŽIVOTA!



HAOS
DARKO KRIJE VANBRAČNO DETE? MORACE DA RADI DNK!



NOVA FRKA! BRAT IZDAO RADU!

00594
 9 772217 633005





Datum: 29.01.2024
 Medij: Star
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: naručena objava
 Teme: Minaqua

Napomena:
 Površina: 1300
 Tiraž: 31446



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,36



112 GODINA KVALITETA



GOLD MEDAL QUALITY 1911. LONDON GOLD MEDAL QUALITY 1911. ROMA GOLD MEDAL QUALITY 1911. PARIS



PEHAR 2023. NOVOSADSKOG SAJMA

Oslikana prirodna mineralna voda sa izvoru Minaqua 1,2 l i 4 u bovim sadrzi sa dodatkom CO2.
 Osim toga sadrzi magnezij, kalcij, natrij i kloridni mineralni voda. Proizvod i prodava
 DOO JBB MINAQUA Novi Sad, Furšićki put 90 b, 21 000 Novi Sad, Srbija, tel: 021 402 6111





Datum: 23.01.2024

Napomena:

Medij: informer.rs

Link: <https://informer.rs/magazin/zdravlje/868193/hipotireoza-simptomi-lecenje>

Autori: informer.rs

Teme: Jod

Naslov: Ako često osećate umor, možda imate ovu bolest! Srećom, lako se leči



Preko 300 miliona ljudi širom sveta pati od problema sa štitastom žlezdom, od čega čak polovina njih nije svesna tog stanja, jer simptomi kao što umor, gojaznost i depresija lako mogu da se zamaskiraju u drugu bolest ili pripisu stresnom načinu života. Ako se hipotireoza zapostavi i ne leči, simptomi će se najverovatnije pogoršati i može doći do ozbiljnijih komplikacija. Hipotireoza, ili nedovoljno aktivna štitasta žlezda, javlja se kada štitasta žlezda ne proizvodi dovoljno tiroidnih hormona potrebnih za pravilan rad, pa se telesni metabolizam usporava. Uzroci hipotireoze su brojni i uključuju autoimuna oboljenja, oštećenja, hirurško odstranjivanje štitaste žlezde, povećano prisustvo ili nedostatak joda i radioterapija. Hipotireoza je i čest pratilac menopauze. Kod hipotireoze osoba oseća nedostatak energije, malaksalost, osećaj težine u nogama, zadržava se tečnost u organizmu pa se javljaju otoci nogu, kapaka i lica, dobijanje u telesnoj težini, zimogrožljivost. Takođe, može doći do opadanja kose, listanja noktiju, a kod žena je čest i izostanak menstrualnog ciklusa. Dijagnoza Postavlja se na osnovu anamneze, kliničke slike, objektivnog nalaza, određivanja nivoa hormona iz krvi. Primenjuje se l-tiroksin. Uz pravilno lečenje hipotireoze prognoza je odlična. U organizmu se postepeno uspostavlja ravnoteža, uz prestanak svih simptoma i popravljavanje svih biohemijskih abnormalnosti hipotireoze.





Datum: 15.01.2024
 Medij: Star
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: naručena objava
 Teme: Minaqua

Napomena:
 Površina: 1314
 Tiraž: 31446



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,2

Broj 593 | ponedjeljak, 15. januar 2024. / 200 RSD / BIH 4 KM
 CG 2 EUR / MAK 60 MKD / GR 2.50 EUR / AT, DE 3 EUR
 CH 4 CHF / LU 3.0 EUR / SLO 2 EUR

Star

OVO NEMA U FILMU!

DŽEJ JE POSLEDNJE DANE ŽIVOTA PROVEO U MUKAMA!

ANABELA U BOLNICI! ZBOG DEČKA ROBIJAŠA MOLI LUNU DA JOJ POMOGNE!

POPOVIĆ U STRAHU ZA SUZANU! ODBIJA DA IDE KOD DOKTORA!

SAŠA MATIĆ OTKRIVA: PEVAČI SU BEŽALI OD DŽEJA, NIKO NIJE HTEO DA MU POMOGNE!

SKANDAL U NAJAVI! POZNATA PEVAČICA JOVANI RUŠI VEZU SA DRAGANOM!

ZORICA O CRNOJ MAGIJI! MOGLA SAM NA MESTU DA OSTANEM MRTVA!

ŠOK ISPOVEST!

RODITELJI ZAKUVALI! Haos tek počinje!

MIONIN BIVSI JLAZI DA SE OBRACUNA SA ŠA!

0.0593
 9 172217 633005





Datum: 15.01.2024
 Medij: Star
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: naručena objava
 Teme: Minaqua

Napomena:
 Površina: 1314
 Tiraž: 31446



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,2



112 GODINA KVALITETA



GOLD MEDAL
QUALITY
1911. LONDON



GOLD MEDAL
QUALITY
1911. ROMA



GOLD MEDAL
QUALITY
1911. PARIS



PEHAR 2023.
NOVOSADSKOG SAJMA





Datum: 09.01.2024

Napomena:

Medij: eklinika.telegraf.rs

Link: <https://eklinika.telegraf.rs/ishrana/113563-u-kojim-namirnicama-se-nalazi-jod-i-kako-najefikasnije-nadoknad...>

Autori: Marijana Rajić

Teme: Jod

Naslov: U kojim namirnicama se nalazi jod i kako najefikasnije nadoknaditi nedostatak



Jod je esencijalni mineral koji naše telo ne proizvodi samo, pa ga moramo u dovoljnim količinama uneti raznovrsnom ishranom

Jod spada u esencijalne minerale neophodne za pravilan psihofizički razvoj. Potreban je za stvaranje novih nervnih ćelija i njihovo optimalno funkcionisanje, ali i funkcionalan metabolizam i sprečavanje brojnih bolesti, ne samo štitaste žlezde. Ovaj mikronutrijent je jedan od najvažnijih u trudnoći zbog normalnog razvoja mozga bebe. Pored toga, od dovoljnog unosa joda zavisi pravilan rast i razvoj kostiju, nerava i mišića. Jod se opravdano najčešće vezuje za funkciju štitaste žlezde, jer se oko 60 odsto ukupne količine joda u svakom organizmu upravo nalazi u ovom važnom organu. Sinteza tiroksina i tironina, tiroidnih hormona odgovornih za najveći broj metaboličkih procesa u telu, nemoguće je bez dovoljne količine joda. Stvaranje novih ćelija je potrebno i za uspešniju odbranu od infekcija, prehlade i drugih bolesti, a jod ima ulogu i u pospešivanju odumiranja starih, oštećenih ili inficiranih ćelija. Procenjuje se da trećina stanovništva svetske populacije pati od nedostatka joda. Prosečnoj odrasloj osobi je dnevno potrebno od 150 do 200 mikrograma joda. Kako se jod ne stvara u telu, odnosno, naš organizam nije u mogućnosti da ga sam proizvede, neophodno je uneti ga ishranom u dovoljnim količinama. Evo koje namirnice sadrže najviše joda. Pored toga što su jedan od najboljih prirodnih izvora joda, morske alge su dobar izvor antioksidanata, vitamina i drugih minerala. Takođe, imaju veoma malo kalorija. Količina joda u algama može da varira u zavisnosti od vrste morske trave, regiona u kome su rasle, ali i načina pripreme. Mlečni proizvodi su u nekim regionima sveta (SAD) glavni izvori joda. Prednjače mleko, jogurt i sir, navode studije, ali i tu postoje razlike. Jedna šolja jogurta obezbeđuje oko polovine dnevno preporučenih vrednosti joda za odrasle osobe. Količina joda u siru varira u zavisnosti od vrste, ali su najpreporučljiviji mladi sirevi. Zemlje u kojima se prodaje nejodirana so imaju problem sa nadoknađivanjem joda. Konzumiranje pola kašičice jodirane soli dnevno obezbeđuje dovoljno joda da spreči nedostatak ovog minerala. Međutim, ne treba zaboraviti da mnoge osobe i hronični bolensici moraju da kontrolišu unos soli prvenstveno zbog





Datum: 09.01.2024

Napomena:

Medij: eklinika.telegraf.rs

Link: <https://eklinika.telegraf.rs/ishrana/113563-u-kojim-namirnicama-se-nalazi-jod-i-kako-najefikasnije-nadoknad...>

Autori: Marijana Rajić

Teme: Jod

Naslov: U kojim namirnicama se nalazi jod i kako najefikasnije nadoknaditi nedostatak

visokog krvnog pritiska (četvrtina populacije). Zbog toga moraju nadoknaditi nedostatak joda iz drugih izvora, odnosno namirnica. Tuna je takođe niskokalorična hrana sa visokim sadržajem proteina i joda. Uz to, dobar je izvor kalijuma, gvožđa i vitamina B, kao i omega-3 masnih kiselina, koje mogu da smanje rizik od srčanih bolesti. Riba sa više masti sadrže manju količinu joda, ali je i pored toga tuna dobar izvor. Međutim, šampion sadržaja joda je bakalar, koji sadrži neuporedivo manje masnoća od tune a veću količinu joda. U 85 grama bakalara ima približno 63-99 mikrograma joda, ili 42-66 odsto dnevne preporučene količine. Jedno celo jaje je solidan izvor proteina, zdravih masti i širokog spektra vitamina i minerala, među kojima je i jod. Većina ovih hranljivih materija, uključujući jod, dolazi iz žumanca. U proseku, jedno veće jaje sadrži 24 mcg joda, ili 16 odsto potrebne dnevne vrednosti unosa joda. U pet suvih šljiva ima 13 mcg joda, ili oko 9 odsto dnevne vrednosti joda za odrasle osobe. Visokog sadržaj vlakana, vitamina K, A, kalijuma, gvožđa, čini šljive izuzetno zdravim jer poboljšavaju zdravlje srca, smanjuju rizik od raka debelog creva i čak pomažu u kontroli težine smanjenjem apetita. Škampi su niskokalorični morski plodovi bogati proteinima, koji su veoma dobar izvor joda. Pored toga, obezbeđuju ključne hranljive materije kao što su vitamin B12, selen i fosfor. I škampi i drugi morski plodovi su dobri izvori joda jer apsorbuju deo joda koji je prirodno prisutan u morskoj vodi. Manja porcija škampa sadrži oko 35 mcg joda, ili 23 odsto dnevnog preporučenog unosa.

