

Mineral bez kog nema dobrog zdravlja

Otkriće važnosti joda za organizam povezano je s funkcionisanjem štitne žlezde i prevencijom gušavosti što je obeležilo početak istraživanja o ulozi ovog minerala u ljudskom zdravlju i podstaklo uvođenje jodirane soli kao efikasnog načina 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 Lodi ju, 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 proizvodi 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.

NAMIRNICE BOGATE JODOM

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

150 mikrograma joda je preporučena dnevna količina za odrasle

to postoje i dodaci ishrani u obliku tableta ili tečnosti kakve su mineralne vode bogate jodom.

Preporučeni dnevni unos joda zavisi o 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 potrebne 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 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.