



## 6. marec

### Prečo jód?

Jód je stopový prvok nevyhnutný pre tvorbu hormónov štítnej žľazy, ktoré ovplyvňujú látkovú výmenu vo všetkých bunkách tela a zaisťujú normálny rast a vývoj všetkých tkanív a orgánov. Prirodzeným zdrojom jódu je potrava. Avšak v oblastiach s nízkym obsahom jódu v pôde a vo vode je ho v živočíšnych i rastlinných potravinách nedostatok a ľudia, ktorí tu žijú, sú ohrození jódovým deficitom. Takou oblasťou je celá stredná Európa vrátane Slovenskej republiky.

### Funkcia jódu v ľudskom organizme

- reguluje rast a vývoj človeka,
- riadi biochemické a metabolické procesy v ľudskom organizme,
- stabilizuje hladinu hormónov,
- posilňuje imunitný systém,
- podporuje srdcovo-cievny systém,
- napomáha pri regulácii hladiny cukru v krvi,
- podporuje mozgovú činnosť, zlepšuje pamäť, pozornosť, IQ,
- vplýva na nervový systém a psychický stav človeka,
- odstraňuje depresiu a celkovú únavu organizmu,
- zlepšuje bunkovú výživu,
- zabraňuje úbytku energie,
- chráni ľudský organizmus pred rádioaktívnym žiarením,
- podporuje spaľovanie tukov,
- účinne pôsobí na termoreguláciu organizmu,
- znižuje vypadávanie vlasov,
- zlepšuje štruktúru nechtov,
- okysličuje, dezinfikuje kožu.

### Zdroje jódu

- morské ryby (napr. treska, morská štika, makrela, tuniak, sardinky),
- jodidovaná morská soľ,

- kamenná soľ,
- morské riasy,
- mlieko a mliečne výrobky,
- vajcia,
- zelenina,
- špargľa,

- strukoviny,
- višne,
- čerešne,
- citrón,
- jahody,
- brusnice,
- čokoláda.



# Deň JÓDU