

Jódujeme pro zdraví



Zeptejte se kohokoliv ve vašem okolí, jak často jí ryby. S velkou pravděpodobností vám odpoví jednou do roka na Vánoce nebo v lepším případě jednou za měsíc. Ačkoliv naše země nesousedí s mořem, můžete si ve specializovaných obchodech a větších supermarketech za relativně rozumné peníze koupit chlazené mořské ryby a plody. Proč byste si alespoň jednou týdně nemohli dopřát trochu té radosti, když jde o vaše zdraví?

Proč je jód pro naše zdraví důležitý?

Jód je nezbytný pro tvorbu hormonů štítné žlázy. Jejich úkolem je řídit v každé buňce našeho těla přeměnu základních živin na dostatečné množství energie pro jejich růst a funkci. Jód tak nepřímo působí na většinu tkání a může ovlivnit správný vývoj centrální nervové soustavy. Do našeho organismu se jód dostává potravou a velmi rychle se vstřebává ze střeva do krve. Vliv na snížené vstřebávání jódu má tučné jídlo a vyšší příjem vápníku. Nadbytek jódu se z těla vylučuje močí.

Jak zajistit dostatečný přísun jódu?

1. dostatečný příjem jódu závisí na rozmanitosti a pestrosti vaší stravy
2. jezte 2x týdně mořské ryby, výrobky z mořských ryb nebo mořské řasy
3. do svého jídelníčku zařadte 2x denně mléčné výrobky a mléko
4. používejte kuchyňskou sůl obohacenou jódem
5. obohatte pitný režim o minerální vody a nápoje obsahující jód
6. v menší míře váš příjem jódu ovlivní i konzumace vajec, pečiva a masných výrobků označených logem: Jód – nezbytný pro vaše zdraví
7. potravní doplňky, minerální a multivitaminové přípravky obohacené jódem užívejte po poradě se svým lékařem

Kolik jódu bychom měli denně přijmout?

Podobně jako u jiných minerálních látek, má i jód své doporučené rozmezí denního příjmu. Děti do 5 let by měly denně přijmout 90 mg jódu, od 6 do 12 let 120 mg, děti nad 12 let a dospělý 150 mg a těhotné a kojící ženy až 200 mg jódu denně. Pro vaši představu 100 g mořské ryby zajistí přísun 35 – 220 µg jódu, 100 g výrobků z mořských ryb 36 – 140 µg jódu a ve 100 g jódované kuchyňské soli se nachází 2000 µg jódu. To je ovšem pomyslné číslo, uvědomíte-li si, že denně by měl člověk sníst maximálně 6 g soli, což je 1 kávová lžička.

Jak se projevuje nedostatek jódu u dětí?

V případě, že má žena velký nedostatek jódu ve stravě během těhotenství a kojení, může u plodu a kojence dojít k tzv. kreténismu. To je ovšem extrém, ke kterému již v dnešní době jen tak nedochází. I tak je důležité upozornit na fakt, že i nižší stupeň nedostatku

jódu u nastávající maminky nebo v raném dětství může negativně ovlivnit správný duševní a tělesný vývoj dítěte a jeho inteligenci. Nedostatek jódu se může také projevit poruchami sluchu. Jako prevenci předepisují lékaři ženám v těhotenství a během kojení jódové tablety (Jodid 100). V současné době existují i jodem obohacené ovocné přesnídávky pro děti a jód je v potřebném množství přidáván i do kojeneckého náhradního mléka.

Jak se projevuje nedostatek jódu u dospělých?

U dospělých lidí se nedostatek jódu v organismu projevuje poruchami v soustředění, zvýšenou únavou, zpomalenými reflexy, pocity chladu v končetinách, suchou kůží, zácpou, chudokrevností nebo zvýšením tělesné hmotnosti. U žen může být nedostatek jódu jednou z příčin častějšího výskytu nádorového bujení prsu, poruch menstruačního cyklu, problémů s otěhotněním a příčinou neplodnosti. A v neposlední řadě při nedostatku jódu může dojít ke zvětšení štítné žlázy, jež se projevuje strumou připomínající vole a je provázena různými poruchami zdraví. V tomto případě je nutné navštívit lékaře a poradit se s ním o následující léčbě.

Můžeme se jodem předávkovat?

I u jódu platí pravidlo: všeho moc škodí. V případě, že se ve vašem jídelníčku pravidelně nacházejí potraviny s vyšším obsahem jódu, není nutné vyhledávat další zdroje této minerální látky. V případě, že byste třicetkrát a více překročili denní dávku, mohli byste v ústech pociťovat kovovou pachuť, objevily by se afty, průjem nebo zvracení. Při trvalém užívání extrémně vysoké dávky jódu by se mohla zvýšit hladina hormonů štítné žlázy, která by vedla k tyreotoxikóze. Tato nemoc se projevuje přehnanou aktivitou, rychlými reflexy, doprovází ji stavy úzkosti a váhový úbytek.

Na závěr recept na jednoduchý salát s tuňákem

Ingredience:

- 160 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 4 cherry rajčata
- ½ ledového salátu
- hrst piniových oříšků
- 1 lžíce panenského olivového oleje
- šťáva z citrónu
- sůl, pepř a čerstvá bazalka

Postup:

Omytá rajčata nakrájejte na měsíčky a ledový salát natrhejte rukou na menší kousky. Slijte šťávu z tuňáka a ve větší míse rybu smíchejte se zeleninou. Přidejte piniové oříšky, dochuťte šťávou z citrónu, olivovým olejem, solí a pepřem. Ozdobte čerstvou bazalkou.

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© Napsala **Jana Vašáková**
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)