

## KONKURS

Z czym kojarzy nam się jod? Najczęściej ze spacerami nad Bałtykiem, bądź wzdłuż tętni w Ciechocinku. W tych miejscach występuje mikroklimat obfitujący w ten niezbędny dla organizmu pierwiastek. Ale wakacje nad morzem czy pobyt w sanatorium nie rozwiążą problemu niedoboru jodu. Chcąc dbać o zdrowie i urodę, powinniśmy codziennie dostarczać organizmowi solidną dawkę tego cennego mikroelementu.

Ludzie kojarzą jod przede wszystkim z tarczycą. Skojarzenie to jest jak najbardziej trafne, gdyż to właśnie gruczoł tarczycy ma aktywną zdolność gromadzenia tego pierwiastka, dzięki czemu może produkować tzw. hormony tarczycy: tyroksynę i trój-jodotyroninę, które z kolei warunkują niemalże wszystkie procesy zachodzące w naszym organizmie. Odpowiadają za prawidłową pracę układu nerwowego, mięśniowego i krwionośnego, wpływają pozytywnie na przemianę materii, wzrost i rozwój intelektualny. Dlatego też szczególną uwagę na jod powinny zwrócić kobiety w ciąży oraz w okresie laktacji.

Niedobór jodu jest przyczyną powstawania tzw. wola, czyli przerostu gruczołu tarczycy. Przerost ten



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

### Jod niezbędny dla organizmu może nam dostarczyć odpowiednia woda

proceedzi do jej niedoczynności. O niedoczynności tarczycy nie mówi się często, jest to jednak naprawdę groźne schorzenie, szczególnie w przypadku, kiedy dotyczy dzieci i kobiet w ciąży. U dzieci niedoczynność tarczycy prowadzi najczęściej do opóźnienia umysłowego i zaha-

mowania wzrostu. U kobiet ciężarnych zagrożone jest nie tylko zdrowie ich samych, ale też dziecka, niedobór w skrajnych przypadkach może prowadzić nawet do poronienia.

Typowymi objawami niedoboru u osób dorosłych są m.in.: uczucie sennaści i brak energii, podwyższony

poziom cholesterolu, problemy z metabolizmem, odpornością oraz radzeniem sobie ze stresem. Suche i wypadające włosy, problemy z cerą, łamiące się paznokcie, czy zbyt szybkie przybieranie na wadze też są skutkami braku tego pierwiastka.

Jod wywiera więc bezpośredni wpływ na to jak funkcjonujemy i jak się czujemy. Jeśli zauważamy u siebie jeden lub kilka objawów opisanych powyżej, nie powinniśmy ich lekceważyć, gdyż w ten sposób narażamy swój organizm na powikłania. Najważniejsza jest profilaktyka – włączmy do jadłospisu produkty bogate w jod i odpowiednią wodę. Na efekty nie trzeba będzie długo czekać.

Dziennie zapotrzebowanie na jod to jedynie dwieście mikrogramów. W Polsce suplementacja jodu odbywa się głównie przez sięganie po sól jodowaną. Nie jest to najzdrowszy sposób. Należy więc wprowadzić do codziennej diety bogate w ten istotny pierwiastek produkty. Na czele tej listy znajdują się ryby morskie (m.in. makrela, węgorz, łosoś) i owoce morza. Nie wszyscy jednak lubią ryby, niektórych Polaków z kolei nie stać na rybną dietę. Rozwiązaniem może być wzbogacona w jod woda mine-

ralna – na przykład Ustronianka z jodem. Dobrze przyswajanie jodu w tej wodzie zostało udowodnione przez liczne badania, w tym badania prof. Zbigniewa Szybińskiego, Przewodniczącego Polskiej Komisji ds. Kontroli Zaburzeń z Niedoboru Jodu.

Choć bardzo rzadko wspomina się o jodzie przy jakiegokolwiek diecie, wspomaga on proces odchudzania i ponownie ma to związek z tarczycą. Prawidłowa praca tego organu warunkuje produkcję odpowiedniej liczby dobrej jakości hormonów tarczycy, które przyspieszają przemianę materii, ułatwiając spalanie węglowodanów i tłuszczów. Jod przyspieszy spowolniony metabolizm, dostarczy organizmowi energii, a także zmniejszy apetyt na spożywanie słodczy. Wspomoże spalanie tłuszczu.

Za naszym pośrednictwem producent Ustronianki pragnie przekazać naszym Czytelnikom zestawy tych wód. Zdobywców nagród wyłonimy spośród osób, które do 9 maja włącznie, w e-mailu na adres: [kochamgotowanie@dziennik.lodz.pl](mailto:kochamgotowanie@dziennik.lodz.pl), opiszą z czym najbardziej kojarzy im się smak wody mineralnej. Laureatów o sposobie odbioru nagrody powiadomimy mailem. *opr. DP*