

KUCHNIA ZDROWIA

Dla kogo więcej jodu?

Typowymi objawami niedoboru jodu są m.in.: uczucie senności i brak energii, problemy z odpornością i stresem oraz zbyt szybkim przybieraniem na wadze. W Polsce suplementujemy jod głównie kuchenną solą jodowaną. Nie jest to jednak najzdrowszy sposób, zwłaszcza dla osób z nadciśnieniem. Lepiej włączyć do diety ryby morskie, jak makrela, dorsz czy łosoś oraz wzbogaconą w jod wodę mineralną (np. Ustroniankę z jodem). Dobrze przyswajanie jodu w tej wodzie zostało udowodnione m.in. w badaniach prof. Zbigniewa Szybińskiego, Przewodniczącego Polskiej Komisji ds. Kontroli Zaburzeń z Niedoboru Jodu.

