

6. 3. = Mezinárodní den jódu



Jód a jodovaná sůl

Jelikož **jód je nejvíce obsažen v mořské soli, řasách, rybách a plodech moře**, Česká republika se jako vnitrozemský stát vyznačuje právě jeho nízkým přísunem z přirozené stravy. A protože jód je pro fungování našeho organismu životně důležitý, **od roku 1950 se u nás povinně provádí jodace kuchyňské soli**

Proč je vlastně jód důležitý?

Jód je nezbytný pro tvorbu hormonů štítné žlázy, které regulují přeměnu látek ve většině buněk organismu. Má také zásadní roli v **raném růstu a vývoji orgánů (zejména mozku)** během nitroděložního vývoje a po narození.

Nedostatek jódu se projeví buď zvětšením štítné žlázy (tzv. strumou, vóletem), ale třeba také únavou, ztrátou vitality či sklonem k depresím.

Silný nedostatek jódu například u těhotných žen pak závažně poškozuje mozek nenarozeného dítěte nebo může narušit jeho budoucí tělesný růst a vývoj. Dalším dopadem pak bývají poruchy učení u dětí, snížení jejich IQ či nepříznivý vliv na imunitu dítěte.

Kolik jódu bychom měli přijímat?

Optimální denní příjem jódu by měl činit kolem 150 mikrogramů, v těhotenství je to až 250 mikrogramů. S jeho příjmem bychom to však neměli samozřejmě přehánět, ačkoliv takové přímořské národy si proti vysokým dávkám jódu z mořských řas vypěstovaly vyšší odolnost.

Mořské ryby 2x týdně!

Zdrojem jódu jsou v první řadě mořské ryby a další produkty z moře, dále mléko a mléčné produkty. Pro optimální přísun jódu se uvádí jako dostačující **jíst dvakrát týdně mořské ryby**, případně řešením mohou být i sardinky v plechovce.

Kromě mořských ryb je doporučováno **vyzkoušet i mořské řasy**, které se přidávají například do salátů či polévek.