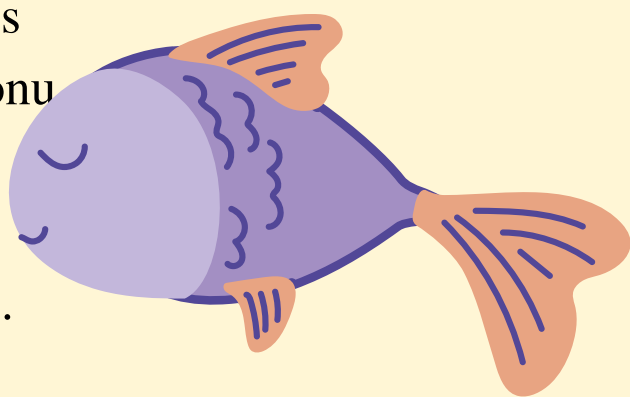


JODAS

1 NAUDA ORGANIZMUI

- Jodas - žmogaus organizmui būtinas mikroelementas, kuris dalyvauja skydliaukės hormonų sintezėje.
- Žmogui per parą reikia suvartoti 150 - 200 mkg jodo.



2 JODO TRŪKUMO NEIGIAMAS POVEIKIS ORGANIZMUI



- Neigiamai veikia nėštumą - galimi persileidimai, įgimtos ligos.
- Naujagimiams - jodo trūkumas yra siejamas su protiniu atsilikimu, vystimosi sutrikimais.
- Vaikams ir paaugliams - sumažėja pažintinė funkcija, prastesni mokymosi rezultatai.

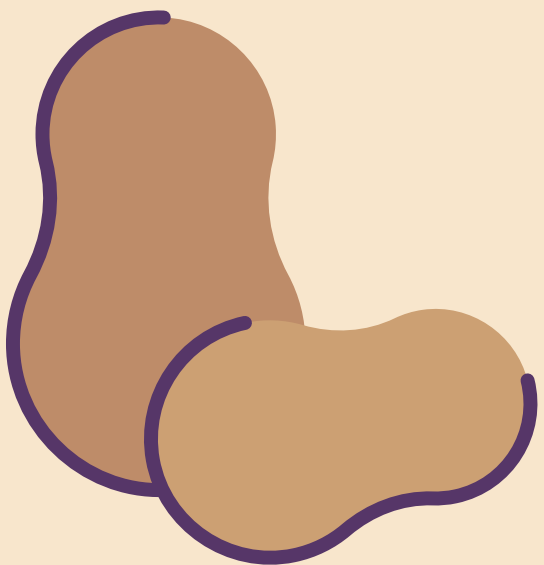
3 JODO PERTEKLIUS ORGANIZME

- Jodo pertekliui yra jautrūs kūdikiai ir vyresnio amžiaus žmonės bei asmenys, turintys skydliaukės sutrikimų.
- Perdozavus jodo vargina nerimas, padidėjęs dirglumas, prakaitavimas, pakinta skonis, vargina nemiga.



4 JODO ŠALTINIAI

- Jūros žuvis, ikrai,
- Kiaušiniai,
- Lazdynų ir žemės riešutai
- Fermentinis sūris,
- Juoduota druska.



NAUDOTI ŠALTINIAI: NATRIJOD
KONFERENCIJOS MEDŽIAGA, DR. LINOS
ZABULIENĖS PRISTATYMAS.
PARENGĖ: ELŽBIETA MOTŪZAITĖ