

Jod na talerzu

Ile jodu daje porcja i ile go potrzebujesz. Ściąga na lodówkę

Ryba morska 2 razy w tygodniu.

Sól jodowana w solniczce.

Reszta to dodatki.

Ile jodu dziennie

dzieci od 1 do 6 lat	90 µg
dzieci od 7 do 9 lat	100 µg
dzieci od 10 do 12 lat	120 µg
od 13 lat i dorośli	150 µg
kobiety w ciąży	220 µg
kobiety karmiące piersią	290 µg

Normy żywienia dla populacji Polski (NIZP PZH, 2020). 1 µg to tysięczna część miligrama. Na etykietach 100 % RWS jodu = 150 µg.



Jod w zwykłej porcji

pasek = % dziennej normy dorosłego (150 µg)

PRODUKT	PORCJA	JOD	% NORMY
DUŻO JODU			
Dorsz świeży	filet, 120 g	132 µg	88 %
Mintaj świeży	filet, 120 g	124 µg	82 %
Sól kuchenna jodowana	płatka łyżeczka, 5 g	115 µg	77 %
Mleko krowie	szklanka, 250 ml	ok. 40 µg	27 %
Makreła wędzona	100 g	40 µg	27 %
Sardynki, tuńczyk w oleju	100 g	25 µg	17 %
TROCHĘ JODU			
Brokuły	100 g	15 µg	10 %
Ser edamski tłusty	2 plastry, 40 g	12 µg	8 %
Szpinak	100 g	12 µg	8 %
Orzechy laskowe	garść, 30 g	5 µg	3 %
MAŁO JODU			
Jajko kurze	1 sztuka, 50 g	5 µg	3 %
Jogurt owocowy	kubek, 150 g	5 µg	3 %
Twaróg półtłusty	100 g	3,7 µg	2 %
Banan	1 sztuka, 120 g	3,4 µg	2 %
Płatki owsiane	50 g	3 µg	2 %
Pomidor	1 sztuka, 150 g	1,7 µg	1 %
Wołowina, pieczeń	100 g	0,8 µg	1 %
DLA PORÓWNIANIA (OD SKLEPU)			
Kapsułka kelpu (morszczyń)	1 kapsułka	150 µg	100 %

Przykładowy dzień

od sklepu

jajko i 2 kanapki z serem edamskim	17 µg
100 g brokułów do obiadu	15 µg
szklanka mleka	ok. 40 µg
razem bez soli jodowanej	ok. 70 µg
+ łyżeczka soli jodowanej w ciągu dnia	ok. 190 µg
albo + filet dorsza 120 g	ok. 200 µg

Mój tydzień z jodem

Ryba morska w tym tygodniu (dni): _____

Sól w solniczce jodowana? tak / nie _____

Sól otwarta dnia: _____

Dni bez ryby, z kapsułką: _____

Zawartość jodu w 100 g: Kunachowicz H. i wsp., Tabele składu i wartości odżywczej żywności (PZWL 2005), cytowane przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEZ). Mleko: pomiary polskiego mleka ze sklepów z lat 2011 i 2012 (Śliwiński i wsp. 2015), 143 do 183 µg w litrze; stare tabele podają dla mleka i jogurtu kilka razy mniej. Porcje i przeliczenia na porcję: od sklepu. Rzeczywista ilość jodu zależy od gleby, paszy, pory roku i gatunku ryby. Kapsułka kelpu: etykiety ForMeds BICAPS Kelp i MyVita Kelp BIO.

Z książki Kibardina

sól jodowana, produkty bez jodu i plama z jodyny, z numerami stron

1 Sól jodowana w sklepie

KIBARDIN, S. 62 I 63

- Kupuj sól **szczelnie zapakowaną** i patrz na datę produkcji.
- Nie bierz soli **zbrylonej**: ma dużo wody, a jod ulatnia się z wilgotnej soli.
- Nie kupuj soli z otwartego worka ani na wagę.
- Szczelnie zapakowana sól zachowuje właściwości **3 do 4 miesięcy**. Potem „zamienia się w zwykłą sól”.

2 Sól jodowana w domu

KIBARDIN, S. 62 DO 64

- Trzymaj sól w **suchym miejscu** i w **zamkniętym pojemniku**.
- Otwarta sól jodowana daje jod według autora najwyżej przez **3 miesiące**.
- Nie sól na początku długiego gotowania. Sól **gotową potrawę tuż przed podaniem**.
- Do kiszenia ogórków i kapusty autor każe brać **sól niejodowaną** (s. 64).

Od sklepu: na solniczce zapisz datę otwarcia. Badanie na ogórkach (Instytut Maxa Rubnera) nie wykazało, że jod psuje kiszenie.

3 W czym jodu nie ma

KIBARDIN, S. 62

- domowe wypieki
- oleje roślinne
- makaron
- suszone przyprawy, zioła
- kakao w proszku
- napoje gazowane, lemoniada
- rodzynki sułtańskie
- wino, piwo
- gorzka czekolada
- czarna kawa

Od sklepu: jodowana musi być tylko sól do domu. Pieczywo, wędliny i gotowe dania zwykle solone są solą bez jodu (NCEZ).

4 Co według autora pomaga, a co przeszkadza

KIBARDIN, S. 58 I 59

- Pomagają minerały: **selen, miedź i mangan**.
- Przeszkadzać mogą izotiocyaniany z **kapusty, rzepy, rzodkiewki i brukwi** zjadanych razem z produktami bogatymi w jod.
- Jod ubywa z jedzenia przy długim przechowywaniu i gotowaniu (s. 58).

Od sklepu: selen pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy, a jod w prawidłowej produkcji jej hormonów.

5 Plama z jodyny: jak sprać i jak zmyć

KIBARDIN, S. 64 DO 66. DZIAŁAJ SZYBKO, PÓKI PLAMA JEST ŚWIEŻA.

LEN

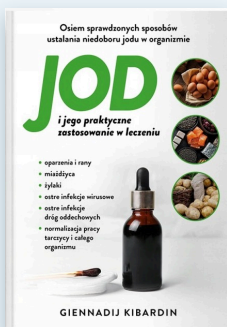
- Surowy ziemniak:** natnij obraną bulwę i pocieraj plamę, potem wypierz w ciepłej wodzie z mydłem.
- Pasta ze skrobi** ziemniaczanej i ciepłej wody: natóż, poczekaj, aż zsinieje, wypierz.
- Soda i ocet:** posyp sodą, polej octem 3 lub 9 % pół na pół z wodą, zostaw na 12 godzin, wypierz.

WEŁNA, BAWEŁNA, JEDWAB

- Tiosiarczan sodu:** 1 łyżeczka na szklankę wody, przetrzyj plamę, wypierz w ciepłej wodzie.
- Albo przetrzyj **wodą amoniakalną** i wypierz jak zwykle.
- Na każdą tkaninę:** pranie ręczne albo namaczanie z proszkiem lub sokiem z cytryny, potem pralka.

SKÓRA

- Oliwa albo tłusty krem** na godzinę, potem mydło i gąbka.
- Ciepła woda z solą morską** w misce, zmywanie flanelą i mydłem dla dzieci, na koniec krem.
- Wata z alkoholem** przyłożona na minutę, potem przetrzeć świeżą watą, w razie potrzeby powtórzyć.



Cała książka: Giennadij Kibardin, „Jod i jego praktyczne zastosowanie w leczeniu”

Oficyna Wydawnicza ABA, 150 stron. Jod w organizmie i normy, produkty i sól jodowana, preparaty jodowe, siatka jodowa krok po kroku, niebieski jod i rozdział o zwierzętach.

Zobacz książkę w sklepie uzdrowskoespa.pl

Strona 2: streszczenie wskazówek z książki G. Kibardina „Jod i jego praktyczne zastosowanie w leczeniu” (Oficyna Wydawnicza ABA), numery stron według wydania. Uwagi oznaczone „Od sklepu” są nasze. Oświadczenia o selenie i jodzie według rozporządzenia Komisji (UE) nr 432/2012. Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.