

SUOMALAISTEN JODIN SAANTI LIIAN VÄHÄISTÄ

- Super+ Total sisältää turvallisen määrän jodia

Suomalaisten jodin saanti on vähentynyt vuosi vuodelta. Tuoreimmat ravitsemustutkimukset osoittavat, että aikuisilla on jo lievä jodin puutos. Valtion ravitsemusneuvosto suosittelee nyt jodin saannin lisäämistä. Yksi Mezinan Super+ Total monivitaminin täydentää tehokkaasti ravintoaineiden puutoksia ja sisältää turvallisen määrän jodia.

Suomalaisten jodin saanti on ollut laskussa viime vuosina. Sen pääsyyksi on havaittu muuttuneet ruokailutottumukset. Ruokatrendien myötä erilaisten jodioimattomien suolalaatujen, kuten sormi- ja makusuolan, käyttö on yleistynyt. Erikoissuolan käyttö on terveyden kannalta ongelmallista kahdestakin syystä. Suolan käyttö lisää suolan haitta-aineen eli natriumin saantia, ja hyödyllisen jodin saanti vähenee. Suomalaisessa ruokavaliossa suurin osa jodista saadaan maitovalmisteista, kananmunista ja merikaloista.



Jodi on välttämätöntä kasville, kehitykselle sekä kilpirauhasen toiminnalle. Jodia tarvitaan, että T4-hormoni muuttuu elimistössä T3-kilpirauhashormoniksi. Lievä jodin puutos oireilee väsymyksenä, painonnousuna ja yleisenä hitautena. Pitkäaikainen jodin puute voi aiheuttaa kilpirauhasen vajaatoimintaa.

Ruokavalio puntariin syksyllä

Erityistilanteet kuten sairastaminen tai laihduttaminen asettavat elimistölle uusia haasteita. Varsinkin kasvissyöjien ruokavaliosta puuttuvat usein tärkeimmät jodinlähteet kuten maitotuotteet, kananmunat ja kala. Myös raskaana olevilla tai imettävillä äideillä jodin tarve on suurentunut. Jodin saantisuosituksia ei tule ylittää, koska myös sen liikasaanti on haitallista.

Aikuinen tarvitsee jodia 150 µg/vrk, raskaana olevat 175 µg/vrk, imettävät 200 µg/vrk. Lasten jodin tarve vaihtelee 50–120 µg/vrk, iästä riippuen.

**Jodi
tarvitsee
imeytymisen
tueksi sinkkiä
ja seleeniä!**

Super+ Total monivitaminissa on riittävä määrä jodia

Mezinan Super+ Total sisältää seitsemän superhedelmän ja -marjan terveelliset antioksidantit ja flavonoidit sekä päivittäin tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet parhaiten imeytyvässä, aminohappoihin kelatoidussa muodossa. Siinä on turvallinen määrä jodia: 1 tabletti 50 mcg ** (33 %). Lisäksi 1 tabletti sisältää seleeniä 30 mcg, ** (55 %) sekä sinkkiä 5 mg ** (50 %).

**% aikuisen päivittäisestä saantisuosituksesta

Ravintoaineet/1 tabl.

A-vitamiini 500 mcg, B1-vitamiini 1,2 mg, B2-vitamiini 1,4 mg, B6-vitamiini 2,1 mg, B12-vitamiini 4,5 mcg, foolihappo 100 mcg, niasiini 16 mg, pantoteenihappo 7,5 mg, biotiini 100 mcg, C-vitamiini 100 mg, D-vitamiini 5 mcg, E-vitamiini 10 mg, K-vitamiini 60 mcg, kalsium 150 mg, magnesium 75 mg, rauta 5 mg, **sinkki 5 mg**, kupari 1 mg, **jodi 50 mcg**, mangaani 1,5 mg, kromi 25 mcg, **seleeni 30 mcg**, molybdeeni 50 mcg, acai 150 mg, camu camu 60 mg, goji 150 mg, granaattiomena 300 mg, mangostani 80 mg, mustikka 100 mg ja sitruunauute 25 mg.

Annostus: 1–2 tabl./vrk.

Myynnissä: Luontaistuote- ja terveyskaupat sekä apteekit.

Super+ sarjaan kuuluvat myös: Super+ Kromi, Magnesium, C-500 sekä Super+ Rauta.

Lisätietoja suomalaisten jodin saannista:

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankohtaista?bid=4006>

Lisätiedot ja tuotenäytteet:

Mezina Oy, puh. 010 422 1580, finland@mezina.com, www.mezina.com