

Mikroelem, melyből egy 70 kilós ember javasolt napi bevitele 0,15-0,3 gramm (g). Szervezetünkben 20-30 mg jód van, aminek 60%-a a pajzsmirigyben található. Befolyásolja a növekedést és a pajzsmirigy működésén keresztül az idegrendszert. Elsősorban a tengeri halak, kagylók, rákok és a nagy klorofilltartalmú növények fogyasztásával kerül szervezetünkbe. A jód-hiány elkerülhető a változatos étkezéssel, a jódszegény területeken pedig jódozott konyhasó fogyasztása javasolt.