

IWONA WIERZBICKA

GOITROGENY

PORADNIK I LISTA PRODUKTÓW
ZAWIERAJĄCYCH GOITROGENY



Copyright © Iwona Wierzbicka 2024

Tytuł: *Goitrogeny. Poradnik i lista produktów zawierających goitrogeny.*

Autor: Iwona Wierzbicka

Zdjęcia: depositphotos.com

E-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie, wykorzystywanie podczas wystąpień publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2024

SPIS TREŚCI



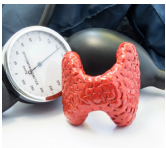
WSTĘP 5



CZYM SĄ GOITROGENY? 7



GDZIE WYSTĘPUJĄ GOITROGENY? 9



GOITROGENY A TARCZYCA 20



CZY MOŻNA ZMNIJSZYĆ ILOŚĆ
GOITROGENÓW W ŻYWNOŚCI? 26



PODSUMOWANIE 29