

بهترین و بدترین مواد غذایی برای تیروئید

غده پروانه ای شکل تیروئید واقع در پایین گلو، وظیفه تنظیم سوخت و ساز بدن، درجه حرارت و ضربان قلب را به عهده دارد. در این میان نشانه‌های کم کاری تیروئید عبارتند از افزایش وزن، افسردگی، حساسیت به سرما و



همشهری آنلاین: غده پروانه ای شکل تیروئید واقع در پایین گلو، وظیفه تنظیم سوخت و ساز بدن، درجه حرارت و ضربان قلب را به عهده دارد. در این میان نشانه‌های کم کاری تیروئید عبارتند از افزایش وزن، افسردگی، حساسیت به سرما و پرکاری تیروئید نیز خود را با از دست دادن ناگهانی وزن، ضربان نامنظم قلب، عرق کردن، عصبی بودن و تحریک‌پذیری نشان می‌دهد.

ژنتیک، شرایط خود ایمنی، استرس، سموم محیطی، با اختلالات تیروئید مرتبط هستند. در این میان رژیم غذایی می‌تواند یکی از عوامل کنترل علائم این اختلالات باشد:

بهترین: ماست

در صورت شک به کم کاری تیروئید از منابع غذایی ید دار مانند ماست، و محصولات لبنی مانند شیر و پنیر استفاده کنید. یک فرد بزرگسال 150 میکروگرم ید در روز نیاز دارد یک فنجان ماست 87.2 میکروگرم ید به بدن می‌رساند. یعنی چیزی حدود نیمی از میزان نیاز به ید روزانه با خوردن ماست تامین می‌شود.

بهترین: جلبک دریایی

جلبک دریایی خشک شده، داروی معجزه آسای محتوی ید است. حدود 7 گرم از جلبک دریایی، محتوی 4500 میکروگرم ید است و این مقدار خیلی بیشتر از نیاز روزانه بدن به ید است.

بهترین: آجیل

آجیل یک ماده مغذی دیگر است که به تنظیم هورمون های تیروئید به علت وجود سلنیوم در آن کمک می‌کند. مطالعات نشان داده زنانی که میزان بالاتری از سلنیوم را دریافت می‌کنند، کمتر به گواتر و آسیب‌های بافت تیروئید مبتلا می‌شوند. به علاوه در افراد مبتلا به مشکلات مربوط به تیروئید مانند مبتلایان به هاشیموتو یا بیماری گریوز، مصرف بالاتر سلنیوم منجر به دفع آسیب‌های طولانی مدت تیروئید می‌شود.

آجیل

بهترین: شیر

شیر آشامیدنی معمولا برای افرادی که نگران کمبود کلسیم یا ویتامین دی هستند توصیه می‌شود. اما شیر محتوی مواد معدنی ضروری ید است. یک فنجان شیر، حاوی 56 میکروگرم ید است. با نوشیدن یک فنجان شیر کم چرب یک سوم نیاز روزانه شما به ید برطرف می‌شود. به علاوه مبتلایان به کم کاری تیروئید بیشتر احتمال دارد که از کمبود ویتامین دی رنج ببرند و نوشیدن شیر آنها را از این کمبود بی‌نیاز می‌کند.

بهترین: گوشت مرغ و گاو

پروتئین و فیبر برای کاهش علائم کم کاری تیروئید مفید هستند؛ پروتئین در منابع ماهی، گوشت گاو، تخم مرغ، لبنیات و سبزیجات. ولی نباید فیبرها را در کم کاری تیروئید به مقدار خیلی زیاد مصرف کرد. زیرا در تولید هورمون تیروئید اختلال ایجاد می‌شود.

بهترین: ماهی

از آنجا که ید در خاک و آب دریا وجود دارد، پس ماهی می‌تواند منبع خوب دیگری برای تیروئید باشد. محققان به این نتیجه رسیدند افرادی که در مناطق کوهستانی و بدون دسترسی به دریا زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر گواتر هستند. هر اونس ماهی پخته شده حاوی 99 میکروگرم ید است و 66 درصد میزان نیاز به ید روزانه را تامین می‌کند. کنسرو ماهی تن نیز حاوی ید، ویتامین دی و آهن است.

بهترین: تخم مرغ

تخم مرغ آب پز نیاز ویتامین آ، ویتامین دی، روی، کلسیم، آنتی اکسیدان‌ها و بسیاری موارد دیگر را تامین می‌کند. یک تخم مرغ آب پز، نیاز 10 درصد از ید مورد نیاز روزانه هر فرد را تامین می‌کند.

بهترین: سیب زمینی

سیب زمینی کبابی از پوره سیب زمینی از لحاظ مواد مغذی غنی‌تر است. سیب زمینی کبابی منبع مهمی از ید است. یک سیب زمینی متوسط حدود 40 درصد نیاز روزانه ید را تامین می‌کند.

بدترین: گلوتن

افراد مبتلا به سلیاک؛ یک بیماری خودایمنی ناشی از عدم تحمل گلوتن موجود در گندم، جو و ... بیشتر احتمال دارد به مشکلات تیروئید مبتلا شوند. مصرف یک رژیم غذایی فاقد گلوتن به بهبود علائم و حفاظت از تیروئید در این افراد کمک می‌کند.

بدترین: غذاهای فرآوری شده

غذاهای فرآوری شده موجود در رستوران‌ها، علاوه بر این میزان نمک بالاتری دارند، خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی را نیز افزایش می‌دهند.