

5 ماده غذایی مفید برای تیروئید



تیروئید یا همان غده پروانه ای شکل روی گردن مسئول اعمال زیادی در بدن است از جمله سوخت و ساز بدن و تنظیم آن، خلق و خوی، انرژی، ضربان قلب، فشار خون، درجه حرارت بدن و

تیروئید یا همان غده پروانه ای شکل روی گردن مسئول اعمال زیادی در بدن است از جمله سوخت و ساز بدن و تنظیم آن، خلق و خوی، انرژی، ضربان قلب، فشار خون، درجه حرارت بدن و

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، تیروئید با تنظیم تولید هورمون تیروئید این کارها را انجام می دهد اما ترشح زیاد این هورمون موجب پرکاری و ترشح کم آن باعث کم کاری تیروئید می شود. در حالت کم کاری تیروئید فرد از نوسانات وزن، خستگی، افسردگی و ... رنج می برد.

در اینجا به معرفی 5 نمونه از این مواد غذایی مناسب برای این عضو از بدن بیشتر پرداخته شده است:

غذاهای دریایی: اگر به غذاهای دریایی علاقه مند باشید احتمالا دوست دارید هر نوع ماهی و میگوئی را میل کنید. بهتر است بدانید که غذاهای دریایی سرشار از ید هستند و این ماده معدنی برای عملکرد خوب غده تیروئید که تنظیم متابولیسم و رشد را برعهده دارد مفید است. کمبود ید در سلامت تیروئید خلل ایجاد کرده و باعث می شود که شما احساس خستگی و افسردگی کنید و بی انرژی باشید.

سویا: در خصوص اثرات مثبت و منفی سویا روی غده تیروئید اختلاف نظرهایی وجود دارد. نتایج پژوهشی که محققان مایوکلینیک انجام داده اند نشان می دهد سویا و محصولات به دست آمده از آن مانند شیر سویا و غیره در جذب هورمون های تیروئیدی اختلال ایجاد کرده و برای افرادی که از مشکل کم کاری تیروئید رنج می برند مشکل ساز می شود. البته در این خصوص نیاز به بررسی های بیشتری وجود دارد. اگر از اختلالات تیروئید رنج می برید بهتر است در خصوص مصرف سویا و مشتقات آن با پزشک خود مشورت کنید. البته اگر از کمبود ید رنج می برید مصرف سویا مشکلی ایجاد نمی کند اما با این حال توصیه می شود که اول با پزشک مشورت کنید.

سبزی های تیره رنگ: منیزیم در اکثر عملکردهای فیزیکی مهم بدن مانند عملکرد تیروئید نقش دارد. در واقع این ماده معدنی برای ترشح هورمون های تیروئید لازم است. اگر شما به اندازه کافی منیزیم مصرف نکنید احتمال اینکه دچار کمبود انرژی، ضربان قلب نامرتب، کرامپ های عضلانی و گرفتگی های دردناک عضلانی شوید؛ بیشتر است. خوشبختانه سبزی های برگ سبز منبع خوب منیزیم هستند. در نتیجه می توانید با مصرف روزانه اسفناج و کاهو و غیره به بهبود عملکرد غده تیروئیدتان کمک کنید.

نمک یددار: یکی از منابع شناخته شده ید نمک است. نمک های یددار برای مقابله با کمبود این ماده معدنی و بهبود عملکرد تیروئید کارساز هستند. فراموش نکنید اگر میزان ید بدنتان کم باشد، انتخاب نمک دریایی برای نرمال کردن عملکرد تیروئید کار عاقلانه ای نیست. نمک دریایی و نمکی که اغلب برای تهیه غذاهای فراوری شده استفاده می شود ید ندارند.

انواع مغزها: منیزیم برای عملکرد خوب تیروئید لازم است. در نتیجه اگر مغزهایی مانند بادام، بادام زمینی، گردوی برزیلی و همچنین تخمه کدو میل کنید برای تیروئیدتان. گردوی برزیلی علاوه بر منیزیم حاوی سلنیوم نیز هست که تاثیر زیادی روی تیروئید و سیستم ایمنی بدن دارد. در نتیجه توصیه می شود برای سالم نگه داشتن این غده پروانه ای شکل از مصرف دانه ها و مغزها غافل نشوید.