

سلامت تیروئید

تمام سلول‌های بدن، گیرنده‌هایی برای هورمون تیروئید دارند. اگر این ارگان درست کار نکند، می‌تواند موجب مشکلات هورمونی زیادی شود؛ پس حفظ سلامتش بسیار مهم است...



همشهری آنلاین: تمام سلول‌های بدن، گیرنده‌هایی برای هورمون تیروئید دارند. اگر این ارگان درست کار نکند، می‌تواند موجب مشکلات هورمونی زیادی شود؛ پس حفظ سلامتش بسیار مهم است...

تیروئید

تیروئید، غده‌ای پروانه‌ای شکل است که در زیر گردن واقع شده، درست زیر جلوآمدگی حنجره. این غده ممکن است کوچک باشد، اما نقشی اساسی در تنظیم هورمون‌های مهمی دارد که انرژی و سوخت و ساز را تحت تأثیر قرار می‌دهند. تیروئید، ارگانی حیاتی در سیستم پیچیده‌ی بدن است. تمام سلول‌های بدن، گیرنده‌هایی برای هورمون تیروئید دارند. اگر این ارگان درست کار نکند، می‌تواند موجب مشکلات هورمونی زیادی شود.

دو نوع اختلال تیروئیدی وجود دارد؛ پرکاری و کم کاری تیروئید.

پرکاری تیروئید منجر به مشکلات زیادی در سلامتی می‌گردد مانند کاهش وزن بی دلیل، بی میلی جنسی، خستگی مزمن، ضعف عضلانی، بیخوابی، و حساسیت بی‌دلیل به حرارت.

از طرفی دیگر، کم کاری تیروئید منجر به افسردگی، دردهای مکرر عضلانی، اضافه وزن بی دلیل، خستگی مزمن، و حساسیت بی دلیل به سرما می‌گردد. برای داشتن تیروئیدی سالم این نکات را مدنظر داشته باشید:

رژیم غذایی کم کربوهیدرات داشته باشید

آیا می‌دانید که کنترل ضعیف قندخون و حساسیت انسولینی می‌تواند موجب رشد باکتری‌های مضر در روده شود؟ این حالت سبب واکنشی زنجیره‌ای شده که تیروئید را تحت تأثیر قرار می‌دهد، عدم تعادل هورمونی ایجاد می‌کند، سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند، مشکلاتی در غدد فوق کلیوی ایجاد می‌کند و سم زدایی را کند می‌نماید. تمام این عوامل بر غده تیروئید اثر می‌گذارند.

چربی‌های سالم مصرف کنید

یکی از معمول‌ترین علل مشکلات تیروئیدی، کمبود چربی‌های سالم در تغذیه است. چربی‌های سالم به کاهش التهاب کمک کرده و سوختن کربوهیدرات‌ها را تسریع می‌کنند تا به بدن انرژی برسانند. اگر بدن به اندازه کافی چربی‌های سالم دریافت نکند، تیروئید و غدد فوق کلیوی مجبور به اضافه کاری می‌شوند تا هورمون‌ها را تنظیم کرده و بر فشار غلبه کنند.

غده تیروئید و غدد فوق کلیوی اگر تحت فشار و تنش باشند، می‌توانند ارگان‌ها را دچار اختلال نمایند و سبب شوند T4 به خوبی به T3 فعال تبدیل نشود. این حالت برای کبد و بافت‌های گوارشی مشکل ایجاد کرده و عملکرد تیروئید را ضعیف می‌کند. برای فعال کردن تیروئید کم کار، چربی‌های سالم بیشتری به رژیم غذایی روزانه‌تان اضافه کنید. توصیه می‌شود مصرف روغن ماهی را بیشتر کنید، همچنین روغن‌های فرآوری نشده مانند روغن زیتون، روغن کانولا یا روغن نارگیل را بیشتر وارد تغذیه تان نمایید.

غلبه بر استرس

یکی از شایع‌ترین دلایل کم کاری تیروئید، استرس مزمن است. وقتی شما تحت استرس مداوم هستید، غدد فوق کلیوی و تیروئید شما به سختی کار می‌کنند تا هورمون‌ها و آنزیم‌های مهم بدن را مجدداً متعادل کنند. در این حالت هم، فشار بیش از حد به این غدد می‌تواند منجر به تضعیف سیستم ایمنی، مشکلات مربوط به تیروئید و غدد فوق کلیوی و افزایش ریسک بیماری‌های خودایمنی مانند هاشیموتو شود. برای این که تیروئیدتان بهترین عملکرد را داشته باشد، زمانی را برای ریلکسیشن و استراحت خودتان در نظر بگیرید.

راههایی پیدا کنید تا استرستان را به شیوه‌ای درست کنترل نمایید. می‌توانید ماساژ بگیرید، به کلاس یوگا بروید و یا ورزش کنید.

مدیتیشن هم تکنیک بسیار خوبی است، پیاده روی کنید و یا با دوستانتان بیشتر وقت بگذرانید و تفریح کنید تا بر استرستان غلبه نمایید.

از گلوتن و بتا کارژئین پرهیز کنید

گلوتن از فراورده‌های جانبی غذاهای نشاسته‌ای است اما کارژئین بتا، پروتئینی است که در محصولات لبنی یافت می‌شود. هر دوی این پروتئین‌ها موجب واکنش‌های بیولوژیکی خاصی می‌شوند که منجر به ناهنجاری‌های ایمنی، اختلال عملکرد معده‌ای و روده‌ای و آسیب اندامی می‌شوند. گلوتن و بتا کارژئین می‌توانند باعث کم کاری و پرکاری تیروئید شوند بنابراین از مصرف زیاد غذاهایی که این دو پروتئین به میزان زیاد در آن‌ها وجود دارد پرهیز کنید. غذاهایی چون نان، جو دوسر، پاستا و محصولات گندمی و البته شیر گاو و پنیر.