



### مبتلایان به پرکاری تیروئید از مصرف قهوه و نان های فانتزی پرهیز کنند

عضو هیات علمی و پزشک متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مبتلایان به پرکاری تیروئید از مصرف نمک های یددار، قهوه و نان های فانتزی پرهیز کنند.

ایسنا/خراسان شمالی: عضو هیات علمی و پزشک متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مبتلایان به پرکاری تیروئید از مصرف نمک های یددار، قهوه و نان های فانتزی پرهیز کنند.

دکتر امید توپچیان در گفت و گو با ایسنا، اظهارکرد: پرکاری تیروئید دومین اختلال شایع غدد اندوکرینی پس از بیماری دیابت است که بیماری گریوز شایع ترین نوع آن به شمار می رود.

وی با بیان اینکه این بیماری در زنان هشت برابر مردان است، افزود: حداکثر شیوع آن در دهه دوم تا چهارم زندگی است و میزان بالای هورمون این غده می تواند سوخت و ساز بدن را سرعت بخشیده و علایمی نظیر اضطراب، کاهش وزن بدون دلیل، تورم غده تیروئید و فعالیت بیش از اندازه ایجاد کند.

توپچیان تصریح کرد: پرهیز از مصرف هر نوع ویتامین یا مکمل حاوی ید، غذاهای دریایی نظیر ماهی و سوسنی، استفاده زیاد از تخم مرغ، میوه های خشک، کنسرو سبزیجات، بیشتر شکلات ها، محصولات سویا، نمک های دریایی و غذاهای نمک سود شده و مانده مانند ژامبون، ماهی دودی و آزاد، گوشت گاو نمک سود شده، ترشی کلم، کالباس یا گوشت های سرد در مبتلایان به پرکاری تیروئید لازم و ضروری به نظر می رسد.

وی مصرف نان های خانگی که از نمک ها و روغن های بدون ید استفاده شده را برای مبتلایان به این اختلال مفید و مناسب برشمرد و خاطرنشان کرد: استفاده از آجیل های بی نمک، روغن های گیاهی، پاپ کرن بدون نمک، مربا، زله، گوشت های تازه خریداری شده از قصابی، سبزی ها و میوه های تازه (اسفناج و بروکلی کم)، جو و محصولات به دست آمده از غلات و ماکارانی ها بدون افزودنی و حاوی ید و ... به مبتلایان به این اختلال توصیه می شود.