

تاثیر مصرف مکمل ها بر سلامت تیروئید



بیماری های تیروئید همچون کم کاری، پرکاری یا سرطان تیروئید از جمله عارضه های شایعی هستند که بسته به نوع بیماری با روش هایی همچون داروهای جایگزین هورمون تیروئید، جراحی و سایر روش ها مثل پرتودرمانی برای سرطان تیروئید، معالجه می شوند.

بیماری های تیروئید همچون کم کاری، پرکاری یا سرطان تیروئید از جمله عارضه های شایعی هستند که بسته به نوع بیماری با روش هایی همچون داروهای جایگزین هورمون تیروئید، جراحی و سایر روش ها مثل پرتودرمانی برای سرطان تیروئید، معالجه می شوند.

به گزارش ایسنا، تحقیقات پزشکی نشان می دهد که علاوه بر درمان های معمول برای بیماری تیروئید، مداخلات تغذیه ای از جمله مصرف مکمل ها ممکن است به درمان برخی بیماری های تیروئید کمک کند. هرچند در مورد تیروئید ممکن است مضرات مصرف برخی مکمل ها از فواید آن بیشتر باشد.

در همین رابطه سایت "هلت لاین" در مطلبی به بررسی این موضوع پرداخته که مکمل ها ممکن است چه تاثیری بر عملکرد تیروئید داشته باشند.

- مکمل هایی برای بهبود کلی سلامت تیروئید

با توجه به شایع بودن بیماری تیروئید، بسیاری از شرکت های تولید کننده مکمل های دارویی، مکمل هایی عرضه کرده اند که برای حمایت از سلامت تیروئید طراحی و تهیه شده اند. اگرچه برخی از این محصولات بی ضرر هستند اما مصرف برخی مکمل های تیروئید ممکن است به عوارض جانبی منجر شود و حتی می تواند به تیروئید آسیب برساند.

پیش از پرداختن به این موضوع که چرا مصرف مکمل های تیروئید، بهترین انتخاب برای همه افراد نیست لازم است آگاه باشیم که تیروئید برای عملکرد مطلوب به چه مواد مغذی نیاز دارد. عناصری چون سلنیوم، ید، روی و آهن از جمله مواد مغذی برای سلامت تیروئید به حساب می آیند. دیگر مواد مغذی همچون ویتامین های A، B، E نیز برای عملکرد مطلوب تیروئید ضروری هستند. کمبود یک یا چند ماده مغذی می تواند بر سلامت تیروئید تأثیر منفی بگذارد و خطر ابتلا به بیماری تیروئید را افزایش دهد.

در اکثر افراد رعایت یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی برای حفظ عملکرد مطلوب تیروئید کافی است. با این حال ممکن است برخی از افراد برای حفظ وضعیت کلی سلامت بدن از جمله سلامت تیروئید، رژیم غذایی خود را با انواع ویتامین، مواد معدنی و سایر مواد مغذی غنی کنند. افرادی که رژیم غذایی محدود دارند، زنان باردار یا شیرده و بیماران مبتلا به بیماریهای تیروئید یا سایر مشکلات جسمی در این گروه قرار می گیرند.

- آیا لازم است که مکمل های خاص تیروئید مصرف شوند؟

شکی نیست داشتن یک رژیم غذایی مغذی که سطح مطلوبی از املاح و مواد مغذی را تامین می کند برای حفظ سلامت تیروئید مهم است و برای افرادی که مشکل تیروئید ندارند و رژیم متعادل و غنی از مواد مغذی را رعایت می کنند نیازی به مصرف مکمل های خاص تیروئید نیست.

در واقع نکته مهم این است که مصرف برخی مکمل های خاص برای افرادی که بدنال بهبود سلامت تیروئید هستند ممکن است حتی خطرناک باشد. به طور مثال، بسیاری از مکمل های تیروئید حاوی مقدار زیادی ید هستند و ممکن است تعادل هورمون های تیروئید را به هم بزنند. مصرف این مکمل ها می تواند منجر به عوارض جانبی خطرناکی شود و مشکلات تیروئید را در افرادی که از عملکرد سالم تیروئید برخوردارند، ایجاد کند.

همچنین ممکن است مکمل های تیروئید برای افرادی که بیماری تیروئید دارند خطرناک باشد زیرا افراد مبتلا به مشکلات تیروئید، نیازهای خاصی دارند و مصرف مکمل هایی که برای افزایش سلامت تیروئید به بازار عرضه می شوند ممکن است بر عملکرد تیروئید تأثیر منفی بگذارد و باعث بدتر شدن سلامتی و علائم آنان شود.

بنابراین چه افراد مبتلا به بیماریهای تیروئید و چه افراد سالم باید از مصرف مکمل هایی که برای بهبود عملکرد تیروئید به بازار عرضه می شود، خودداری کنند و در درجه اول در این زمینه با پزشک مشورت کرده و یک برنامه سالم و ایمن را که براساس نیازهای خاص و وضعیت سلامت آنهاست، دریافت و دنبال نمایند.