



مصرف بی رویه بادام زمینی منجر به بروز گواتر می شود

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه گواتر به بزرگ تر شدن بیش از حد غده تیروئید، اطلاق می شود، گفت...

سلامت نیوز : ' ضیاءالدین مظهري' در گفت و گو با ایرنا به مناسبت هفته جهانی تیروئید - سوم تا دهم خرداد ماه جاری- افزود: مواد غذایی یادشده جزو مواد 'گواتروژن' بوده و این گونه مواد مانع جذب ید در بدن می شود و در نتیجه ایجاد گواتر می کند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه گواتر به بزرگ تر شدن بیش از حد غده تیروئید، اطلاق می شود، گفت: بی توجهی به مصرف اینگونه مواد غذایی موجب اختلال در جذب ید بدن می شود اما اگر همین مواد غذایی پخته شود مواد گواتروژن آنها تجزیه می شود و دیگر مانع جذب ید در بدن نخواهد شد. مظهري که ریاست انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران را نیز بر عهده دارد، افزود: البته این مواد غذایی ترکیبات مفید و مهمی دارد بطورمثال کلم ها از منابع خوب کلسیم به شمار می رود بنابراین توصیه می شود این مواد غذایی بصورت پخته شده مصرف شود. وی اظهار داشت همچنین مصرف سوسیس، کالباس و گوشت های حاوی نیترات و نیتريت - گوشت های فراوری شده مانند گوشت دودی موجب کاهش دریافت ید در بدن می شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی یادآور شد سیگار و قلیان نیز زمینه اختلال جذب ید در بدن را فراهم می آورد. مظهري تاکید کرد زرده تخم مرغ، نان جو، نان سفید گندم، برخی پنیرها، سبب زمینی تازه و ماء الشعير حاوی ید است. وی افزود: مردم باید ید مورد نیاز بدن خود را از نمک های تصفیه شده ید دار، تامین کنند.