

۸ ماده غذایی موثر بر سلامت تیروئید

گلوتن پروتئین موجود در گندم، جو و چاودار است. برخی افراد به این پروتئین حساسیت دارند و به همین دلیل از مصرف مواد غذایی حاوی آن نیز صرف نظر می‌کنند.



همشهری آنلاین: تیروئید همان غده‌ی پروانه‌ای شکل روی گردن، وظایف متعددی در بدن دارد که از جمله می‌توان به کنترل متابولیسم، خلق و خوی، انرژی، ضربان قلب، فشارخون و دمای بدن اشاره کرد. تیروئید تمام این کارها را با تولید هورمون‌های خود انجام می‌دهد.

با ترشح زیاد هورمون، پرکاری تیروئید و در صورت عدم ترشح کافی هورمون، کم‌کاری تیروئید بروز می‌کند.

مواد غذایی زیادی روی عملکرد این غده تأثیر دارد. در این مطلب به 8 نمونه از این مواد غذایی اشاره می‌کنیم. لطفاً با ما باشید.

غذاهای دریایی

اگر به غذاهای دریایی علاقه‌مند باشید احتمالاً دوست دارید هر نوع ماهی و میگوی را میل کنید. بهتر است بدانید که غذاهای دریایی سرشار از ید هستند و این ماده‌ی معدنی برای عملکرد خوب غده‌ی تیروئید که تنظیم متابولیسم و رشد را برعهده دارد مفید است.

کمبود ید در سلامت تیروئید خلل ایجاد کرده و باعث می‌شود که شما احساس خستگی و افسردگی بکنید و بی‌انرژی باشید. اما مصرف مواد غذایی سرشار از این ماده‌ی معدنی برای افرادی که از پرکاری تیروئید رنج می‌برند امکان دارد باعث تشدید علائمی مانند تند زدن نبض، تپش قلب، بدخلقی، لرز و اضطراب شود. در نتیجه اگر دچار این مشکل هستید باید در انتخاب و میزان مصرف غذاهای دریایی با احتیاط بیشتری عمل کنید.

سویا

در خصوص اثرات مثبت و منفی سویا روی غده‌ی تیروئید اختلاف نظرهایی وجود دارد. نتایج پژوهشی که محققان مایوکلینیک انجام داده‌اند نشان می‌دهد سویا و محصولات به دست آمده از آن مانند شیر سویا و غیره در جذب هورمون‌های تیروئیدی اختلال ایجاد کرده و برای افرادی که از مشکل کم‌کاری تیروئید رنج می‌برند مشکل‌ساز می‌شود. البته در این خصوص نیاز به بررسی‌های بیشتری وجود دارد. اگر از اختلالات تیروئید رنج می‌برید بهتر است در خصوص مصرف سویا و مشتقات آن با پزشک خود مشورت کنید. البته اگر از کمبود ید رنج می‌برید مصرف سویا مشکلی ایجاد نمی‌کند اما با این حال توصیه می‌شود که اول نظر پزشک خود را جویا شوید.

سبزیجات برگ‌دار

منیزیم در اکثر عملکردهای فیزیکی مهم بدن مانند عملکرد تیروئید نقش دارد. در واقع این ماده‌ی معدنی برای ترشح هورمون‌های تیروئید لازم است. اگر شما به اندازه‌ی کافی منیزیم مصرف نکنید احتمال اینکه دچار کمبود انرژی، ضربان قلب نامرتب، کرامپ‌های عضلانی و گرفتگی‌های دردناک عضلانی رنج ببرید بیشتر می‌شود. خوشبختانه سبزیجات برگ سبز منبع خوب منیزیم هستند. در نتیجه می‌توانید با مصرف روزانه‌ی اسفناج و کاهو و غیره به بهبود عملکرد غده‌ی تیروئیدتان کمک کنید.

کلم کیلکلم کیل

خیلی از افراد کلم کیل را به دلیل داشتن برگ‌های سبز به خانواده‌ی سبزیجات برگ‌دار نسبت می‌دهند. اما این ماده‌ی غذایی فوق‌العاده مفید حاوی میزان زیادی ترکیبات گواترزا است که در کار جذب ید اختلال ایجاد کرده و روی عملکرد تیروئید تأثیر

می‌گذارد. این ترکیبات مانع از ترشح هورمون‌های تیروئید لازم برای تنظیم سوخت‌وساز بدن می‌شوند. در نتیجه مصرف مواد غذایی سرشار از ترکیبات گواترزا مانند کلم کیل، بروکلی و بروکسل به شرطی مفید خواهند بود که شما به میزان کافی ید دریافت کنید. اما اگر از کمبود ید رنج می‌برید یا اینکه دچار کم‌کالری تیروئید هستید مصرف این مواد غذایی امکان بروز مشکلاتی در سوخت‌وساز بدن‌تان شده و انرژی‌تان را تحلیل خواهد داد.

امعا و احتشای حیوانات

برخی افراد علاقه‌ی خاصی به خوردن جگر، دل و قلوه و غیره دارند. اگر جزو افرادی هستید که نمی‌توانید به گوشت‌های پرچرب نه بگویید باید بدانید که این گوشت‌ها حاوی ماده‌ای به نام لیپوئیک اسید هستند. این ماده نیز با کاهش ترشح برخی از هورمون‌های تیروئیدی در کار تیروئید اختلال ایجاد می‌کند.

به عقیده‌ی محققان مرکز پزشکی دانشگاه ماریلند، مصرف مواد غذایی سرشار از لیپوئیک اسید امکان دارد که در تأثیرگذاری برخی از داروها مشکل ایجاد کند. در نتیجه اگر مشغول مصرف داروی تیروئید هستید حتماً در خصوص مصرف این مواد غذایی دقت کنید و قبل از هر چیزی نظر پزشک خود را در مورد میزان و نحوه‌ی مصرف آن‌ها جویا شوید.

نمک

یکی از منابع شناخته‌شده‌ی ید نمک است. نمک‌های یددار برای مقابله با کمبود این ماده‌ی معدنی و بهبود عملکرد تیروئید کارساز هستند. فراموش نکنید اگر میزان ید بدن‌تان کم باشد، انتخاب نمک دریایی برای نرمال کردن عملکرد تیروئید کار عاقلانه‌ای نیست. نمک دریایی و نمکی که اغلب برای تهیه‌ی غذاهای فرآوری‌شده استفاده می‌شود ید ندارند.

گلوتن

گلوتن پروتئین موجود در گندم، جو و چاودار است. برخی افراد به این پروتئین حساسیت دارند و به همین دلیل از مصرف مواد غذایی حاوی آن نیز صرف‌نظر می‌کنند.

اگر شما از بیماری سلپاک رنج نمی‌برید مصرف گلوتن برای تیروئیدتان مشکلی ایجاد نخواهد کرد. اما در صورت ابتلای شما به این مشکل، مصرف میزان کمی گلوتن باعث آسیب به جداره‌ی روده‌ی کوچک شده و خطر بروز «تیروئید هاشیموتو» (نتیجه‌ی کم‌کالری تیروئید) یا «بیماری بازدو» (نتیجه‌ی پرکاری تیروئید) را بالا می‌برد.

انواع مغزها

منیزیم برای عملکرد خوب تیروئید لازم است. در نتیجه اگر مغزهایی مانند بادام، بادام‌زمینی، گردوی برزیلی و همچنین تخمه‌ی کدو میل کنید تیروئیدتان قدردانتان خواهد بود. گردوی برزیلی علاوه بر منیزیم حاوی سلنیوم نیز هست که تأثیر زیادی روی تیروئید و سیستم ایمنی بدن دارد. در نتیجه توصیه می‌شود برای سالم نگه داشتن این غده‌ی پروانه‌ای شکل از مصرف دانه‌ها و مغزها غافل نشوید.

منبع: تبیان