

Щитовидная железа — один из крайне важных органов. Если в ее работе есть нарушения, то мы сразу чувствуем упадок сил, появляется тревожность и раздражительность, проблемы со сном. Гормоны, которые вырабатывает щитовидная железа, участвуют в контроле обмена веществ, процессе роста, созревания тканей и органов.

Как и здоровье любого органа нашего тела, здоровье щитовидки зависит от нашего образа жизни, в частности — от питания.

Марина Кустова, ведущий консультант по лабораторной медицине, ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора рассказала aif.ru как правильно питаться, чтобы щитовидная железа хорошо работала. Также эксперт рассказала, что не нужно есть, чтобы не навредить этому важному органу. Совсем не в горле. Врач назвала признаки сбоя щитовидной железы Подробнее

Щитовидная железа напрямую не участвует ни в пищеварении, ни в выведении лишних или токсичных веществ, поэтому съесть «что-то не то» и получить «расстройство щитовидки» нереально.

Тут, скорее, речь может идти о долгосрочном медленном воздействии. Щитовидная железа — часть целого организма. Если питание настолько плохое, что вредит здоровью, то, безусловно, щитовидная железа также пострадает. Например, дефицит отдельных компонентов питания или голодание может привести к снижению синтеза белков и вызвать нарушения в системе иммунитета. В таких неблагоприятных условиях повышается риск развития заболеваний, особенно на фоне наследственной предрасположенности.

Напрямую, щитовидной железе могут навредить токсичные (отравляющие) или радиоактивные вещества.

Но сбалансированное питание и грамотно составленный здоровый рацион важны для этого органа. Позаботьтесь о потреблении достаточного количества свежих овощей, рыбы (морепродуктов), витаминов; сократите количество простых углеводов, жиров, красного мяса и мясных полуфабрикатов.

При наличии у пациента хронических заболеваний, в том числе и связанных с нарушением функции щитовидной железы, диету нужно подбирать индивидуально, в соответствии с рекомендациями лечащего врача. Цифры вверх. Врачи пояснили, как

из-за щитовидки растет давление Подробнее

Недостаток йода — вот одна из наиболее частых проблем, вызывающих нарушение структуры и функции щитовидной железы. Значительная часть территории нашей страны расположена в районах природного йододефицита. Этого элемента мало в почве и воде, соответственно, в продукты питания он также попадает в недостаточном количестве.

Йод входит в состав гормонов щитовидной железы — тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3). Поэтому при длительном недостаточном поступлении этого элемента с пищей, щитовидной железе все сложнее становится выполнять свою работу. Это приводит к увеличению размеров железы (формируется зоб), а в более тяжелых ситуациях — к нарушению функции и снижению выработки тиреоидных гормонов. Тайные знаки. Эндокринолог перечислила скрытые признаки сбоев щитовидки Подробнее

Важно употреблять достаточное количество продуктов с высоким содержанием йода. Вот наиболее богатые йодом продукты:

Хороший способ профилактики йододефицита — использование при приготовлении пищи йодированную соль. Большое количество соли съесть просто невозможно, так что передозировка ни в коем случае не грозит. При этом обеспечивается ежедневное равномерное и достаточное поступление йода в организм. Это особенно актуально для людей с аллергией на рыбу и морепродукты.

Употребление биологически-активных добавок и лекарственных препаратов, содержащих йод, необходимо обсудить с лечащим врачом. С одной стороны, это более эффективный способ коррекции йододефицита. С другой стороны, избыточное поступление микроэлементов также может вызвать проблемы со здоровьем и противопоказано при некоторых нарушениях функции щитовидной железы.