

Если у вас какое-то заболевание щитовидной железы или вы следите за уровнем гормонов, то полезно знать, какие привычки могут вам навредить. Одна из них, по мнению экспертов, – чрезмерное потребление йода.

Йод необходим нашему организму, но его избыток может спровоцировать или усугубить аутоиммунное заболевание щитовидной железы. Также он способен ухудшить воспаление.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Содержится йод в морских водорослях, устрицах, треске, яйцах. Некоторые виды хлеба тоже могут его содержать из-за ингредиента, называемого йодатным кондиционером для теста. Если вы употребляете йодированную соль, то вы можете получать больше йода, чем вам нужно.

Для поддержания нормальной работы щитовидной железы сосредоточьтесь на сбалансированном питании, управлении стрессом, здоровье кишечника.

Врачи объяснили, почему избыток йода вредит здоровью щитовидной железы

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***