

Щитовидная железа влияет на работу всего нашего организма. Именно поэтому важно употреблять пищу, которая поддерживает её здоровье.

## Лучшие продукты для щитовидной железы

**Бразильские орехи.** Из одного такого ореха вы получите больше рекомендуемой суточной дозы селена – минерала, жизненно важного для здоровья щитовидной железы. При этом есть больше трёх бразильских орехов в день нельзя: вы можете отравиться.

**Водоросли.** Они богаты йодом, который нужен для нормальной работы щитовидной железы.

**Яйца.** Из них вы получите такие важные для щитовидной железы вещества, как йод, селен, тирозин.

**Говядина.** Это источник цинка, играющего важную роль в здоровье щитовидки.

**Листовая зелень.** Она содержит много антиоксидантов и витаминов группы В. Первые защищают щитовидную железу от окислительного стресса, а вторые нужны для работы этого органа.

Диетологи назвали лучшие и худшие продукты для здоровья щитовидной железы



Diana Chistruga

## Худшие продукты для щитовидной железы

**Соя.** Она может влиять на действие лекарств, которые принимают для лечения гипотиреоза.

Все права защищены

**Кофеин.** Высокий уровень этого вещества в организме может усугубить некоторые симптомы гипертиреоза, вызвать учащённое сердцебиение, тревогу. При этом умеренное потребление кофеина (1-3 чашек кофе в сутки) повысит уровень гормона, который регулирует работу щитовидной железы.

**Сырые крестоцветные овощи.** Будьте осторожны с такими продуктами, если вы принимаете лекарства для лечения щитовидной железы при тиреоидите Хашимото.

**Пища с высоким содержанием добавленного сахара.** Существует связь между сахарным диабетом и заболеваниями щитовидной железы.

**Трансжиры.** Они влияют на взаимодействие мозга и щитовидной железы и могут приводить к спутанности сознания и другим нарушениям когнитивных функций.

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