

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

Диетологи назвали лучшие и худшие продукты для здоровья щитовидной железы

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.