

رژیم غذایی مناسب و نامناسب برای پرکاری تیروئید

رژیم غذایی مناسب برای پرکاری تیروئید

ویتامین‌ها خصوصا ویتامین D



ویتامین‌ها

زردچوبه، فلفل سبز و فلفل سیاه



ادویه

قارچ، دانه چیا، چای، برنج و گوشت



سلنیوم

نمک بدون ید و سفیده تخم مرغ



غذاهای کم ید

اسفناج، لوبیا سفید، بامیه و کلم پیچ



کلسیم

گوشت قرمز، آجیل، عدس و غلات کامل



آهن

گوشت، نخود، قارچ، تخم کدو تنبل و پودر کاکائو



روی

کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ، گل کلم و خردل



سبزیجات چلیپایی

روغن آفتابگردان، آووکادو، روغن زیتون و روغن بذرکتان



چربی‌های سالم

مصرف حدود ۱۰ تا ۴۰ گرم فروکتوز که نوعی قند موجود در میوه است می‌تواند برای پرکاری تیروئید مفید باشد.



میوه تازه

رژیم غذایی نامناسب برای پرکاری تیروئید

گندم، جو، مخمر آجود و مالت



کلوتن

قهوه، چای، شکلات و نوشابه انرژیزا



کافئین

نمک یددار، ماهی، شاه میگو، زرده تخم مرغ و لبنیات



ید زیاد

بهتر است مصرف غذای رستورانی و سسها را نیز کاهش دهید؛ زیرا این مواد می توانند حاوی مقادیر اضافی ید باشند.



غذای آماده

اگرچه سویا حاوی ید نیست، اما مطالعات نشان داده است که مصرف آن می تواند در درمان پرکاری تیروئید تداخل ایجاد کند.



سویا