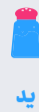


رژیم غذایی مناسب و نامناسب  
برای کم کاری تیروئید



# رژیم غذایی مناسب برای کم کاری تیروئید

نمک یددار، لبنیات، تخم مرغ و غذاهای دریایی



ید

صدف دریایی و خرچنگ، گوشت قرمز و مرغ، حبوبات، تخمه کدوتنبل و ماست



روی

آجیل برزیلی، ماهی تن و ساردین، میگو، گوشت قرمز، مرغ و بوقلمون، حبوبات و برنج قهوه‌ای



سلنیوم

# رژیم غذایی نامناسب برای کم کاری تیروئید

فست فود، دونات، کیک و بیسکویت



غذاهای فرآوری شده

باعث اختلال در تولید هورمون‌ها می‌شود.



الکل

عدم مصرف مکمل ید و سلنیوم بدون تجویز پزشک.



مکمل ید و سلنیوم

مواد کافئین دار به طور کلی باعث اختلال در عملکرد تیروئید می‌شوند.



قهوه

در صورتی که سلیاک نیز در شما تشخیص داده شود، لازم است که مصرف گلوتن را کاهش دهید. گلوتن غالباً در غلات وجود دارد.



مواد غذایی حاوی گلوتن

سبزیجات خانواده کلم از جمله گل کلم، مواد غذایی بر پایه سویا، بعضی از میوه‌ها و سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب زمینی و بعضی از دانه‌ها مانند بادام زمینی



گواتروژن‌ها

مواد غذایی و مکمل‌های حاوی کلسیم و آهن، مواد غذایی با محتوای فیبر بالا، غنی از ید و بر پایه سویا لازم است با فاصله‌ی چند ساعته از داروها مصرف شوند.



مواد غذایی که باعث کاهش جذب دارو می‌شوند