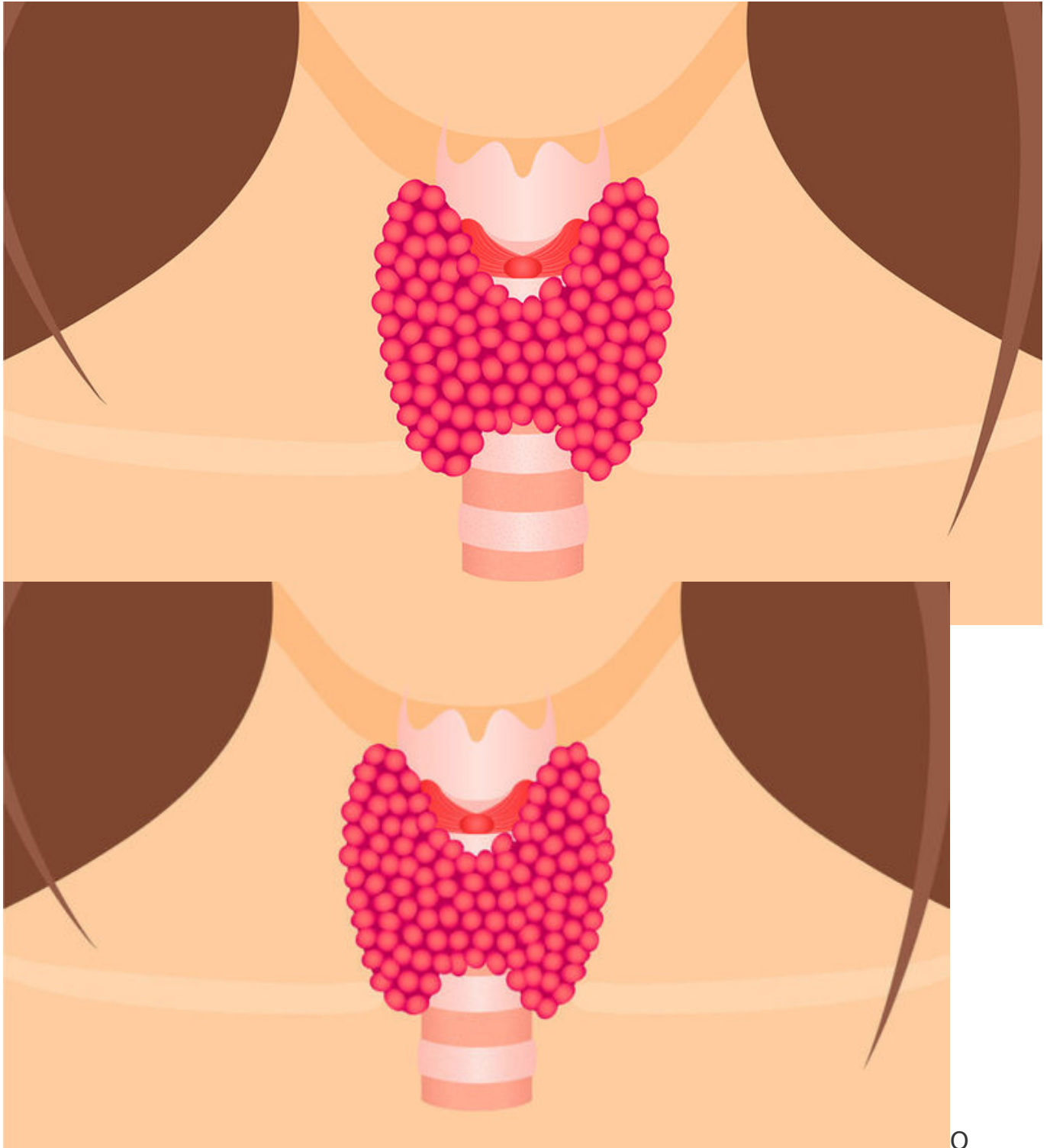


Οι 5 τροφές που κάνουν καλό στον θυρεοειδή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θυρεοειδής αδένας απελευθερώνει ορμόνες που εμπλέκονται σε πολυάριθμες σωματικές λειτουργίες και παίζουν σημαντικό ρόλο στη γονιμότητα, στον έλεγχο

του βάρους, στη διάθεση και όχι μόνο. Γι' αυτό άλλωστε όταν ο θυρεοειδής δεν λειτουργεί σωστά η ποικιλία των συμπτωμάτων που εκδηλώνονται είναι τεράστια.

Γνωρίζετε πώς μπορείτε να προστατεύσετε τον θυρεοειδή σας μέσω της διατροφής; Αν όχι, δείτε παρακάτω ποιες είναι οι τροφές που παρέχουν θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του θυρεοειδούς.

Φύκια: Είναι πλούσια σε ιώδιο, ένα ιχνοστοιχείο απαραίτητο για την παραγωγή των θυρεοειδικών ορμονών.

Αυγό: Παρέχει ιώδιο αλλά και σελήνιο, ένα ακόμη συστατικό που βοηθά στη ρύθμιση των θυρεοειδικών ορμονών.

Γιαούρτι: Το γιαούρτι και γενικώς όλα τα γαλακτοκομικά αποτελούν καλή πηγή ιωδίου.

Κοτόπουλο & μοσχάρι: Το κρέας παρέχει ψευδάργυρο, ο οποίος είναι επίσης απαραίτητος για τη λειτουργία του θυρεοειδούς.

Μούρα: Έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση κι έτσι προστατεύουν από τις ελεύθερες ρίζες. Τα επίπεδα ελεύθερων ριζών είναι συνήθως υψηλά στα άτομα με δυσλειτουργίες στον θυρεοειδή.

Πηγή: onmed.gr