

Ποιες τροφές θα δώσουν ώθηση στο θυρεοειδή σας φυσικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σαρδέλες, μοσχάρι, γαλοπούλα, αρνί, μύδια, ηλιόσπορος είναι μερικές μόνο από τις τροφές που μπορούν να κάνουν καλό στον πιο σημαντικό αδένα του οργανισμού σας.

Ο θυρεοειδής αδένας είναι ο μεγαλύτερος ενδοκρινής αδένας του ανθρώπινου σώματος και είναι αυτός που επηρεάζει σχεδόν όλες τις μεταβολικές διεργασίες, γι' αυτό και πρέπει να τον φροντίσουμε και να τον διατηρήσουμε υγιή, όσο μπορούμε. Το τι θα επιλέξουμε να τρώμε είναι ένας τρόπος που μπορεί να συμβάλλει στην καλή λειτουργία του, γι' αυτό μαζί με τον έλεγχο του από ενδοκρινολόγο, δείτε τι χρειάζεται και από ποιες τροφές θα το πάρετε φυσικά, σύμφωνα με την Αιμιλία Βασιλοπούλου, Κλινική Διαιτολόγο, Επίκουρη Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Λευκωσίας.

Ιώδιο

Το ιώδιο είναι το πιο σημαντικό θρεπτικό συστατικό για τη λειτουργία του θυρεοειδή και ο λόγος είναι ότι είναι απαραίτητο για τη σύνθεση θυρεοειδικών ορμονών. Όταν δεν επαρκεί, ο θυρεοειδής προσπαθεί να αντισταθμίσει την έλλειψη

με τη διόγκωσή του (βρογχοκήλη και εμφάνιση όζων). **Πηγές ιωδίου:** ιωδιούχο αλάτι, ψάρια, μύδια, γαρίδες, στρείδια, φύκια, αβγά, σκόρδο, σπαράγγια, σπανάκι, μανιτάρια και σπόροι σουσαμιού.

Σελήνιο

Άλλο ένα σημαντικής αξίας ιχνοστοιχείο για τη λειτουργία του θυρεοειδή, καθώς προστατεύει το θυρεοειδή αδένα από το στρες, το σελήνιο χρειάζεται επίσης και για τη δημιουργία πρωτεϊνών που ελέγχουν τη σύνθεση ορμονών, ρυθμίζουν το μεταβολισμό και διατηρούν τα επίπεδα των θυρεοειδικών ορμονών στον οργανισμό. **Πηγές σεληνίου:** τόνος, μανιτάρια, μοσχάρι, ηλιόσπορος, εντόσθια, φασόλια σόγιας.

Ψευδάργυρος

Τα χαμηλά επίπεδα του ψευδάργυρου στον οργανισμό συνδέονται με χαμηλά επίπεδα στις θυρεοειδικές ορμόνες, δηλαδή την TSH, την T3 και την T4. Τόσο ο υποθυρεοειδισμός (όταν ο θυρεοειδής υπολειτουργεί) όσο και ο υπερθυρεοειδισμός (όταν ο θυρεοειδής υπερλειτουργεί) μπορούν να προκαλέσουν ελλείψεις στα επίπεδα ψευδαργύρου. **Πηγές ψευδαργύρου:** βοδινό, γαλοπούλα, αρνί, στρείδια, σαρδέλες, φασόλια σόγιας, καρύδια, ηλιόσπορος, αμύγδαλα, πεκάν, τζίντζερ, ολική άλεση, σιρόπι σφενδάμου.

Χαλκός

Ο χαλκός είναι απαραίτητος για την παραγωγή των ορμονών TSH και T4. Έλλειψή του στον οργανισμό μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τα άτομα με υποθυρεοειδισμό, προκαλώντας τους υψηλή χοληστερίνη και προβλήματα στην καρδιά. **Πηγές χαλκού:** καβουρόψιχα, στρείδια, αστακό, βοδινό, καρύδια, ηλιόσπορος, άσπρα φασόλια, ρεβίθια, φασόλια σόγιας, μανιτάρια shiitake, κριθάρι, ντομάτες και σκούρα σοκολάτα.

Σίδηρος

Η έλλειψη σιδήρου στον οργανισμό μπορεί και πάλι να μειώσει τη θυρεοειδική λειτουργία, γι' αυτό είναι σημαντικό να καταναλώνετε αρκετό σίδηρο, έτσι ώστε να εξασφαλίσετε την επαρκή λειτουργία του. **Πηγές σιδήρου:** εντόσθια, στρείδια, μύδια, σπανάκι, φακές, φασόλια σόγιας, άσπρα φασόλια και σπόροι κολοκύθας.

Βιταμίνες Β

Οι βιταμίνες B2, B3 και B6 βοηθούν τον οργανισμό να δημιουργήσει την ορμόνη T4. **Πηγές βιταμινών Β:** κρόκοι αβγών, εντόσθια, ψάρι, ολική άλεση, αρακάς, γάλα, μανιτάρια και αμύγδαλα.

Αντιοξειδωτικά (βιταμίνες Α, C και Ε)

Τα αντιοξειδωτικά βοηθούν το θυρεοειδή αδέννα να καταπολεμήσει το οξειδωτικό στρες και να προλάβει την εμφάνιση εκφυλιστικών ασθενειών. **Πηγές αντιοξειδωτικών:** σταφύλια, φράουλες, μύρτιλα, βατόμουρα, καρύδια, πράσινο τσάι, μπρόκολο, σπαράγγια, μαρούλι, κατσαρό λάχανο, καρότα, σπανάκι, φασόλια σόγιας, γλυκοπατάτες, κολοκύθες, πεπόνια, ρόδι.

Πηγή: clickatlife.gr