

22-28 МАЯ:

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ 25 МАЯ

Профилактика заболеваний щитовидной железы

ВОЗ рекомендует постоянно употреблять вместо обычной соли йодированную и минимум трижды в неделю есть продукты с высоким содержанием йода (особенно морепродукты – морскую капусту и др.).

Из растительных продуктов можно назвать чернослив, финики, хурму, баклажаны, шпинат, помидоры.

Но все хорошо в меру, питание должно быть рациональным, и кроме йода, необходимы кобальт, медь, железо, марганец (содержатся в шиповнике, крыжовнике, чернике, орехах грецких и лесных, кунжуте и др.), а также другие микроэлементы (селен, цинк, магний) и обязательно белок.

5 продуктов для здоровья щитовидки

Нарушение полноценного функционирования щитовидной железы обычно связывают с дефицитом в организме полезных веществ: витаминов и микроэлементов. При незначительных сбоях в эндокринной системе человек чувствует постоянную вялость, снижение работоспособности, ухудшение памяти.

Дальнейшее ослабление приводит к серьезным патологиям. Например, образованию зоба, отечности, прибавке в весе или резкому снижению массы тела при повышенном аппетите, нарушениям сна, вспыльчивости и раздражительности, высокой температуре.

Эндокринологи выделяют несколько причин возникновения заболеваний щитовидной железы. Среди них особое место отводится несбалансированному питанию, которое приводит к нехватке важных микроэлементов в организме. По сути, не получая полноценную «подпитку» извне, этот орган эндокринной системы «угасает». Синтез гормонов Т3 и Т4 резко снижается, что приводит к развитию целого букета хронических патологий. Для лечения заболеваний щитовидки используют различные медпрепараты. Однако для профилактики болезней эндокринологи советуют периодически принимать мультивитаминные комплексы с микроэлементами в виде добавок к пище.