

**22-28 МАЯ:**

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

### **Витамины для щитовидной железы**

Стабильную подпитку эндокринной системы гормонами обеспечивают следующие витаминные группы:

- **Ретинол (А)** – отвечает за биосинтез белка. Витаминная группа «А» благоприятно действует на иммунную систему, улучшает состояние слизистой, костей и зубов. Ретинол укрепляет ногти и волосы, снимает отечность и дряблость кожи, хорошо влияет на зрение. Обычно для профилактики приписывают комплекс «А» + «Е», чтобы усилить положительный эффект воздействия.
- **Витамины В6, В12** – пиридоксин и кобаламин. Витаминная группа «В» ускоряет обменные процессы. Повышенный метаболизм предупреждает появления зоба, ожирения, болезней сердечно-сосудистой и эндокринной систем.
- **Холекальциферол (D)** – поступает с пищей, а также синтезируется в коже под воздействием умеренного количества УФ-лучей. Дефицит этого соединения приводит к заболеванию гипотиреоз (длительный недостаток гормоном Т3 и Т4). Эндокринологи рекомендуют кушать продукты с высоким содержанием этого вещества или периодически принимать витаминные добавки, например, Альфа Д3-тева.
- **Антиоксиданты.** К этой группе относят токоферол (Е). В косметологии витаминные добавки на основе этого соединения очень популярны. Они замедляют процессы старения, снимают отечность кожи, разглаживают морщины. Токоферол улучшает усвоение йодистых соединений клетками. Его также приписывают вместе с группой «А» для обоюдного усиления эффекта. Однако врачи советуют не злоупотреблять приемом токоферола, так как его избыток при нехватке селена вызывает гипотиреоз.

Кроме витаминных комплексов, состояние здоровья щитовидки зависит от наличия микроэлементов в организме. К важным минералам относят:

**Железо** – микроэлемент, который влияет на уровень гемоглобина в крови человека. Нормальное содержание железа помогает стабильно переправлять кислород к органам и тканям организма. Как и с антиоксидантами «Е», избыток или нехватка минерала приводит к проблемам с эндокринной системой, в частности вызывает гипертиреоз.

**Селен** – микроэлемент, без которого невозможна выработка гормонов Т3 и Т4. Этот минерал защищает органы от окисления, улучшает обмен веществ, контролирует рост и поддерживает репродуктивную функцию у мужчин. Нехватка селена приводит к такой болезни, как тиреоидит Хашимото – проблемы с иммунитетом.

**Йод** – без этого микроэлемента эндокринная система не сможет полноценно работать. Минерал участвует в обменных процессах и в синтезе более 100 ферментов, регулирует водносолевой баланс организма. Недостаток элемента приводит к образованию зоба и развитию гипотиреоза, ухудшает интеллектуальные способности. Избыток йодистых соединений приводит к отравлению организма.