

**22-28 МАЯ:**

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

### ***Продукты при заболевании щитовидной железы***

Чтобы снизить риск патологий эндокринной системы врачи рекомендуют диетическое питание с важными для здоровья щитовидки веществами. Для предупреждения болезней и лечения органа необходимо включить в питание продукты:

- Фейхоа и хурма – эти йодсодержащие плоды можно кушать в любое время года. Фрукты богаты также натрием, магнием и железом. Кроме того, хурма и фейхоа кладезь витаминных соединений А, С и Р.

- Свежие морепродукты – это мидии, крабы, рыба, лангусты, креветки, кальмары и т.д. Такие же йодистые продукты, как хурма и фейхоа. Содержат цинк, жирные кислоты, фосфор, белок, В12. Люди, которые любят морепродукты имеют сильный иммунитет, их эндокринная система регулярно подпитывается важными гормонами.

- Морская капуста – первоочередной источник йодистых соединений. Какая профилактика эндокринных болезней обойдется без этого ингредиента? Достаточно съедать в сутки 70-100 грамм морской капусты, чтобы организм стабильно вырабатывал тиреоидные гормоны. Также содержит фосфор, магний, кремний и ряд других полезных минералов.

- Красная рыба – лосось, форель, горбуша, семга и любое красное мясо содержат тирозин. Это вещество помогает синтезировать необходимые гормоны. Если в рационе питания достаточно красной рыбы, то в организм поступает кальций, омега-3 жирные кислоты, витамин D, фосфор. Кроме того, рыбная печень – это источник селена.

- Шпинат, лук – укрепляют иммунитет, а также являются природными антиоксидантами. Кроме того, шпинат содержит уникальный набор микроэлементов, важных для здоровья эндокринной системы. Это – фосфор, цинк, йодистые соединения, натрий, марганец и другие.

Также нужно отметить пользу яблок, ягод и орехов для всех систем организма. Кедровые и грецкие орехи богаты йодистыми соединениями. Яблоки и черника содержат антиоксидантные вещества, которые защищают клетки от пагубного воздействия свободных радикалов.

### **Вредные продукты**

Эндокринологи не просто так говорят о сбалансированном и правильном рационе. По статистике ВОЗ, свыше 670 млн человек в мире страдают разными формами гипертиреоза, а более 1,7 млрд рискуют заболеть патологиями эндокринной системы. Почти 70% из этого числа любят и ежедневно едят вредную пищу. Это повод – задуматься!

От какого питания нужно отказаться при проблемах с щитовидной железой:

- Сахар. Вся популярная и дешевая еда содержит в составе сахар в невероятных количествах. Это сладкие и газированные напитки, пирожные, торты, конфеты и прочее. Вреда от такой пищи больше, чем пользы. Аутоиммунные заболевания и сахарный диабет вызываются бесконтрольным употреблением сладкого. При таком рационе снижается уровень гормонов, перегружается почти все системы, организм не воспринимает инсулин.

- Жареная и жирная пища содержит вредные для здоровья трансжиры. Если любите кушать жареную еду, постарайтесь добавить в свой рацион больше зелени, рыбы и морскую капусту. При явных проблемах с эндокринной системой следует снизить и даже исключить потребление жареной пищи, ведь она снижает выработку гормонов Т3 и Т4.

- Глютен – это вещество (клейковина) содержится в злаковых растениях и наносит огромный вред здоровому организму. Пища с высоким содержанием глютена вызывает аутоиммунные расстройства, такие как болезнь Аддисона, диабет 1 типа, ревматоидный артрит и гипотиреоз. Клейковина содержится в выпечке, пшеничном хлебе из муки высшего сорта и т.д.

- Полуфабрикаты, фаст-фуд, консерванты – всю эту пищу нельзя назвать полезной для здоровья человека и эндокринной системы.

Что касается алкоголя, кофе, сигарет и крепкого чая, то их также следует исключить из рациона при проблемах с выработкой гормонов Т3 и Т4. Здоровый человек может позволить себе выпить кофе или вина в меру, но при патологиях иммунной системы такие «слабости» приведут к серьезным осложнениям.