



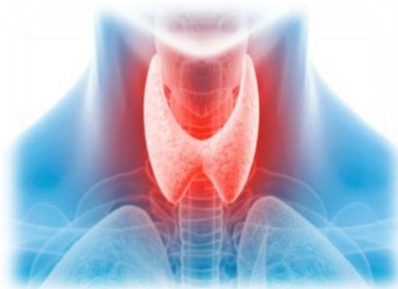
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Правильное полноценное питание не является сложной задачей, но именно оно является залогом здоровья. Правильно подобранная пища и исключение некоторых продуктов из повседневного рациона способствуют бесперебойной работе щитовидной железы. В определенной степени она руководит всем организмом путем выработки гормонов, которые активно задействованы в процессе обмена веществ.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

Нормальное функционирование щитовидной железы обеспечивают тироксин и трийодтиронин – гормоны, вырабатываемые ею. При недостатке этих гормонов человек впадает в депрессивное состояние, быстро устает, нарушается сон, появляется чувство слабости. Кроме того, начинает быстро (и беспричинной для больного) набираться вес, нарушается работа сердечно-сосудистой системы, ухудшается состояние кожи. Чтобы избежать этих явлений, организм человека должен быть богат йодом или получать с продуктами питания и водой достаточное количество этого уникального микроэлемента.

Кроме того, современная жизнь вносит немалые коррективы в принципы питания, в результате чего количество углеводной пищи во много раз превышает количество



белковой, морепродукты для большинства стали деликатесами благодаря своей высокой цене, уменьшилось употребление молочных продуктов. Именно поэтому организм большинства жителей промышленно развитых стран рано или поздно сталкивается с проблемой нехватки йода в организме. Безусловно, здоровье щитовидки не основывается исключительно на питании, а зависит еще и от многих других факторов, таких как экология, наличие хронических заболеваний, ультрафиолетовое облучение, стрессовые ситуации и т.п. Но в большинстве случаев эндокринные заболевания являются следствием дефицита йода, поэтому рациональное питание служит лучшим лекарством. Еда необходима для получения энергии и восстановления клеток и тканей. Рациональное питание способствует правильному обмену веществ, что приводит к устойчивости гормонального фона.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ РАЦИОНА

Очень важно, чтобы был плавный переход от одной пищи к другой, чтобы организм постепенно адаптировался к новым продуктам. Минимум трижды в неделю следует кушать рыбу, лучше морскую.

Прежде всего нужно отказаться от:

- продукты, содержащие рафинированный сахар (соки, пирожные, торты, конфеты, мармелад);
- соусы, пряности, маринады;
- соленая пища;
- очищенные продукты. К этой категории можно отнести белый рис, белую муку и хлебобулочные изделия, кукурузные хлопья;
- маргарин;
- алкоголь, кофе и крепкий чай;
- копчености и жирное мясо;
- мясные продукты, в состав которых входят красители, консерванты и усилители вкуса (колбаса, сосиски);
- консервы.



Пища, необходимая для здоровой щитовидной железы:

- морепродукты и морская капуста;
- фрукты и овощи;
- гречневая и пшенная крупы;
- продукты, богатые белками (мясо, яйца, молоко и кисломолочные продукты).

Вместо сладостей можно употреблять сухофрукты – они уменьшают углеводную нагрузку на организм и обеспечивают его большим количеством витаминов и микроэлементов. Раз в неделю следует устраивать разгрузочный день на овощах. Но при этом иногда можно нарушать диету и съедать то, чего требует организм, хотя делать это стоит не чаще раза в неделю.

Отдел общественного здоровья