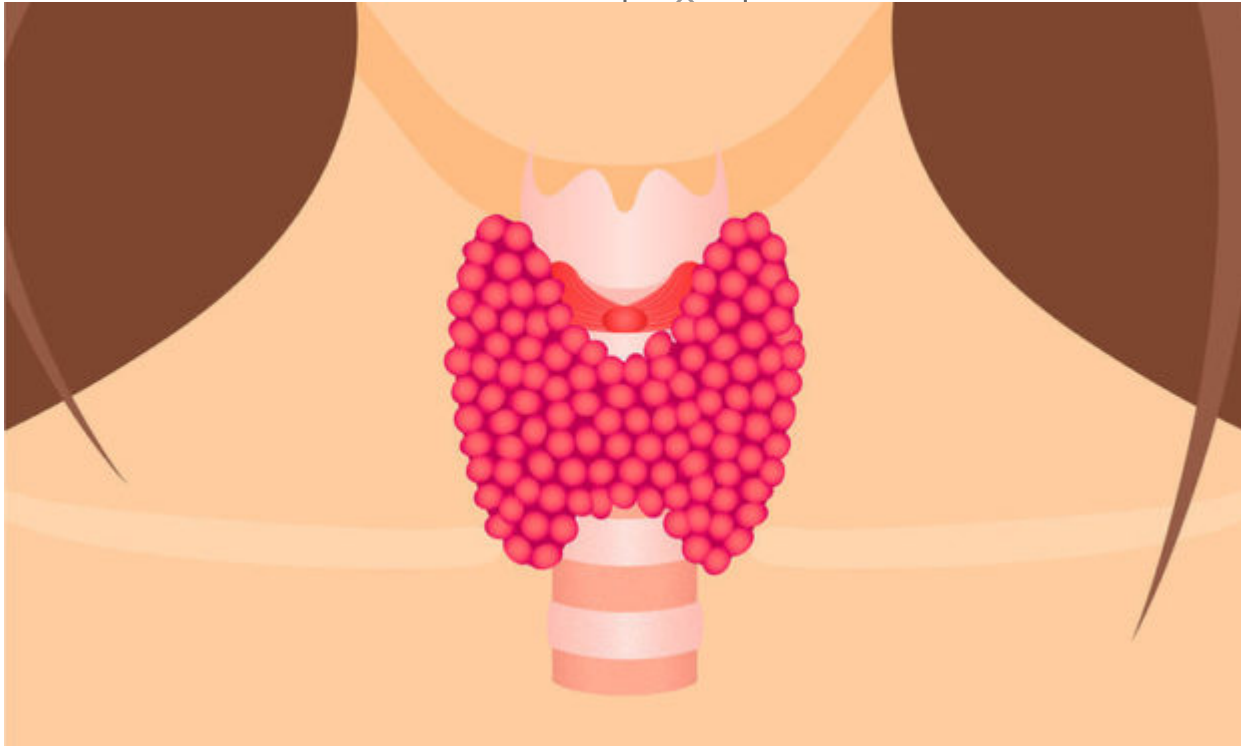


## Οι 5 τροφές που κάνουν καλό στον θυρεοειδή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Θυρεοειδής αδέννας απελευθερώνει ορμόνες που εμπλέκονται σε πολυάριθμες σωματικές λειτουργίες και παίζουν σημαντικό ρόλο στη γονιμότητα, στον έλεγχο του βάρους, στη διάθεση και όχι μόνο. Γι' αυτό άλλωστε όταν ο θυρεοειδής δεν λειτουργεί σωστά η ποικιλία των συμπτωμάτων που εκδηλώνονται είναι τεράστια.

Γνωρίζετε πώς μπορείτε να προστατεύσετε τον θυρεοειδή σας μέσω της διατροφής; Αν όχι, δείτε παρακάτω ποιες είναι οι τροφές που παρέχουν θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του θυρεοειδούς.

**Φύκια:** Είναι πλούσια σε ιώδιο, ένα ιχνοστοιχείο απαραίτητο για την παραγωγή των θυρεοειδικών ορμονών.

**Αυγό:** Παρέχει ιώδιο αλλά και σελήνιο, ένα ακόμη συστατικό που βοηθά στη ρύθμιση των θυρεοειδικών ορμονών.

**Γιαούρτι:** Το γιαούρτι και γενικώς όλα τα γαλακτοκομικά αποτελούν καλή πηγή ιωδίου.

**Κοτόπουλο & μοσχάρι:** Το κρέας παρέχει ψευδάργυρο, ο οποίος είναι επίσης απαραίτητος για τη λειτουργία του θυρεοειδούς.

**Μούρα:** Έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση κι έτσι προστατεύουν από τις ελεύθερες ρίζες. Τα επίπεδα ελεύθερων ριζών είναι συνήθως υψηλά στα άτομα με δυσλειτουργίες στον θυρεοειδή.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)