



Питание для щитовидной железы – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Щитовидная железа расположена в области трахеи и гортанных хрящей. По своей форме она напоминает бабочку и весит около 20-25 граммов.

Вырабатывая необходимые для организма гормоны, щитовидная железа оказывает существенное влияние на рост и развитие организма, функционирование клеток **мозга**, работу **сердца**, а также многие другие физиологические процессы организма.

Недостаток гормонов щитовидной железы также опасен, как и их избыток. Для правильного функционирования, железе необходимо полноценное питание, которое обеспечит ее всеми необходимыми витаминами, микроэлементами и аминокислотами.

Ключевые слова: щитовидная железа, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Полезные продукты для щитовидной железы

1. **Морская капуста.** Содержит большое количество йода [1], который необходим для полноценного функционирования щитовидной железы.
2. **Морепродукты** (крабы, креветки). Содержание в них йода и других полезных микроэлементов просто поражает. Они укрепляют щитовидную железу, являясь традиционной пищей долгожителей.
3. Хлеб из муки грубого помола, крупы. Полноценный источник витаминов группы **В** [2]. Стабилизируют работу нервной системы, что способствует нормальному усвоению **йода** организмом.
4. Натуральное **молоко** и **молочные продукты**. [3] Также необходимы для укрепления нервной системы, которая работает в тандеме с щитовидной железой.
5. Красное мясо, **печень**, рыба. Содержат аминокислоту тирозин, которая необходима для синтеза гормонов щитовидной железы.
6. **Бананы** [4], арахис, **авокадо** [5], миндаль, фасоль [6] – растительные источники аминокислоты тирозин.

7. Помидоры, **свекла**, редис. [7-9] Эти овощи содержат достаточное количество йода, необходимого для работы щитовидной железы.
8. **Фейхоа**. [10] Еще один полезный и вкусный продукт с высоким содержанием йода. Можно сказать, лидер по содержанию йода среди фруктов!
9. **Шиповник** [11], цитрусовые, лук. Являются прекрасными антиоксидантами [12]. Укрепляют защитные силы организма. Улучшают функционирование щитовидной железы.
10. **Грецкие** [13] и **кедровые орешки**. Необходимы для укрепления нервной системы, благодаря высокому содержанию витамина Е [14]. Способствуют лучшему усвоению йода организмом.

Общие рекомендации

Щитовидная железа относится к железам внутренней секреции, которая поддерживает жизненный тонус всего организма человека. Для здоровья этого органа необходим:

- Свежий воздух.
- Полноценное питание.
- Умение противостоять стрессам и переутомлению.
- Умеренное пребывание на солнце.
- Закаливание организма и умеренная физическая активность.

Народные методы восстановления функций щитовидной железы

Заболевания щитовидной железы связаны с недостатком выработки гормонов этим органом, а также с их избытком. Для устранения проблем щитовидной железы используются такие растения:

- Дурнишник зобовидный,
- Лапчатка белая,
- Зобник,
- Дуб (кора),
- **Валериана** [15] и боярышник [16].

Для профилактики проблем щитовидной железы, а также для лечения некоторых ее заболеваний, используется такой рецепт:

Черноплодную рябину перетирают с сахаром в пропорции 1:1. Употребляют утром, в обед и вечером по чайной ложке.

Вредные продукты для щитовидной железы

- **Кофе**. Вызывает нарушения при синтезе гормонов щитовидной железы.
- **Алкоголь**. [17] Вызывает спазм сосудов железы, в результате чего она не получает нормального питания.
- **Соль**. Повышает артериальное давление, что увеличивает риск кровоизлияний в железу.

- Магазинные напитки, сухарики, колбаса. Содержат большое количество консервантов и красителей, которые нарушают функционирование щитовидной железы, вызывают ее деструкцию.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
4. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phasēolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solānum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Bēta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
9. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
10. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Фейхоа (лат. *Ácca sellowiana*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 2-11. DOI: 10.59316/.vi11.61
11. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Jūglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
14. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). 10.59316/.vi6.33
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Валериана (лат. *Valeriana*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5
16. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Боярышник–7 доказанных полезных свойств и правила применения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 37-41. DOI: 10.59316/.vi18.141
17. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Получено 28.07.2020

Nutrition for thyroid gland - useful and dangerous products, recommendations

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Abstract: The thyroid gland is located in the area of the trachea and laryngeal cartilages. By its shape it resembles a butterfly and weighs about 20-25 grams. By producing hormones necessary for the body, the thyroid gland has a significant impact on the growth and development of the body, the functioning of brain cells, heart function, as well as many other physiological processes of the body. Lack of thyroid hormones is as dangerous as their excess. For proper functioning, the gland needs a complete nutrition, which will provide it with all the necessary vitamins, trace elements and amino acids.