

توصیه هایی برای کمک به عملکرد بهتر تیروئید

تیروئید یک غده درون ریز است که نقش مهمی در سلامت عمومی بدن دارد. پس عجیب نیست که وقتی عملکرد تیروئید دچار مشکلی می شود، تمام بدن از آن تأثیر می گیرد و اگر تیروئید خوب کار کند، باقی عملکردهای بدن نیز روبه راه خواهد بود.

به گزارش سایت خبری پرسون، تیروئید نه تنها کنترل کننده متابولیسم بدن است؛ بلکه برای عملکردهای حیاتی بدن مثل تنفس، گوارش، رشد مغز و باروری نیز اهمیت دارد.

خیلی از ما شب ها روتین قبل از خواب داریم؛ یک حمام آب گرم، یک فنجان چای یا دمنوش، کمی مطالعه و یا مدیتیشن. همه این عادت های کوچک کمک می کنند بعد از یک روز طولانی و پُر از مشغله، ذهن و جسم خود را برای خواب آماده و آرام کنیم. چیزی که نمی دانستید این است که این عادت ها بر عملکرد تیروئیدتان نیز اثر می گذارند.

همراه شامتان سبزیجات بیشتری بخورید

پُر کردن بشقاب شام با سبزیجات یکی از بهترین عادت هایی است که می تواند به سلامتی شما کمک کند، از جمله سلامت تیروئیدتان. زیرا سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند و می توانند التهاب را در بدن کاهش دهند.

التهاب مزمن به مرور زمان می تواند بر تیروئید اثر بگذارد و منجر به بیماری های مزمنی مثل آرتрит، بیماری قلبی، سکتة مغزی و دیابت شود.

هرچند هیچ غذای خاصی وجود ندارد که بتواند به تنهایی از بیماری های تیروئید جلوگیری کند و هیچ اطلاعات استنتاجی نیز موجود نیست که ارتباطی را میان غذاهای ضد التهاب و سلامت تیروئید نشان بدهد؛ اما پزشکان توصیه می کنند مصرف زیاد سبزیجات به صورت روزانه حامی خوبی برای عملکرد تیروئیدتان است.

دقیقاً چقدر سبزیجات باید بخورید؟ دستورالعمل های غذایی توصیه می کنند افراد بزرگسال روزانه دو تا سه فنجان سبزیجات بخورند.

البته افرادی که مبتلا به بیماری های تیروئیدی هستند باید از شلغم و سبزیجات چلیپایی مانند کلم برگ و گل کلم و... به صورت خام پرهیز کنند.

نوشابه نخورید

همان طور که سبزیجات ضد التهاب اند چیزهایی مثل نوشابه های گازدار التهاب زا هستند. قند اضافی می تواند در بدن التهاب ایجاد کند و همان طور که می دانید التهاب مزمن بر تیروئید اثر می گذارد. مصرف نوشابه های قنددار موجب افزایش وزن و چاقی، دیابت نوع دوم، افزایش فشارخون و دیگر عوارض متابولیکی می شود.

مشکل اینجاست که نوشابه های گازدار و دیگر نوشابه های قندی بخش زیادی از رژیم غذایی خیلی از افراد را تشکیل می دهند. تقریباً یک چهارم قند مصرفی بسیاری از افراد از نوشیدنی های قندی دریافت می شود.

قند افزوده باید تنها ۱۰ درصد از کل کالری دریافتی روزانه شما را تشکیل دهد. یعنی اگر روزانه ۲۰۰۰ کالری می خورید فقط ۲۰۰ کالری آن باید از قندهای اضافی باشد (که معادل تقریباً ۱۲ قاشق چایخوری قند است)؛ بنابراین برای کمک به عملکرد بهتر تیروئیدتان از نوشیدن نوشابه های قندی خصوصاً در شب پرهیز کنید و از نوشیدن آب و نوشیدنی های بدون قند لذت ببرید.

بیشتر ماهی بخورید

خوردن غذاهای دریایی برای شام برای سلامت تیروئید مفید است. زیرا ماهی پُر از مواد مغذی لازم برای عملکرد سالم تیروئید است. البته بهتر است ماهی را با مصلح آن مانند فلفل سیاه، زنجبیل یا خرما بخورید. غذاهای دریایی دارای دوز قابل توجهی از املاحی مثل سلنیوم، ید و زینک (روی) هستند. این مواد معدنی برای تولید هورمون تیروئید مهم اند، خصوصاً برای آنهایی که دچار اختلالات تیروئید می باشند.

غذاهای دریایی منابع عالی سلنیوم می باشند. ماهی و میگو دارای مقدار سالمی ید هستند. اگر ماهی دوست ندارید می توانید از نمک یددار استفاده کنید یا رژیم غذایی خود را با مولتی ویتامین تکمیل نمایید. البته همیشه پیش از مصرف هر مکملی ابتدا با پزشک مشورت کنید. ید زیاد از حد می تواند به عملکرد تیروئید آسیب وارد کند.

هیچ یک از ارگان‌های بدن نمی‌توانند بدون خواب کافی عملکرد خوبی داشته باشند، از جمله تیروئید. محققان دریافتند افرادی که مشکلات خواب دارند میزان یک سری از هورمون‌ها در تست عملکرد تیروئیدشان بالاست و می‌توان نتیجه گرفت کیفیت خواب بر هورمون‌های تیروئید مؤثر است.

ارتباط بین خواب و سلامت تیروئید به مسئله استرس و اضطراب برمی‌گردد. کمبود خواب به بدن فشار وارد می‌کند و باعث استرس می‌شود و استرس زیاد و مزمن هم تأثیر منفی بر عملکرد تیروئید می‌گذارد.

استرس می‌تواند عوارض فعلی مربوط به تیروئید را نیز بدتر کند، مثلاً بیماری گریوز یا هاشیموتو. از آن طرف خواب کافی باعث کاهش تنش و استرس در بدن شده و اجازه می‌دهد اندام‌هایی مثل غده تیروئید بهترین عملکرد خود را داشته باشند.

کیفیت خواب همیشه و ازهرجهت مهم است و شما باید هر شب حداقل ۷ ساعت خواب باکیفیت داشته باشید.

بعد از شام پیاده‌روی کنید

یک عادت خوب و سالم برای بعد از شام، پیاده‌روی است که هم برای سلامت عمومی و هم برای سلامت تیروئید مفید می‌باشد. به‌طورکلی ورزش‌کردن برای سلامتی مفید است و می‌تواند ریسک فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی و دیابت را پایین بیاورد و با تقویت عضلات و استخوان‌ها به حفظ وزن سالم کمک کند.

پیاده‌روی می‌تواند استرستان را کمتر کرده و حالتان را بهتر کند. زیرا فعالیت بدنی باعث کاهش هورمون‌های استرس مثل کورتیزول و آدرنالین و افزایش اندورفین‌ها می‌شود که هورمون‌های حال خوب هستند. به‌طورکلی مدیریت استرس، کلید عملکرد سالم تیروئید است.

به مدیتیشن قبل از خواب عادت کنید

هر فعالیت آرامش‌بخشی مانند دعا و صحبت با خدا، تنفس عمیق و... می‌تواند استرس را کم کند و به بدن از جمله تیروئید سود برساند. به همین دلیل مدیتیشن شبانه راه شگفت‌انگیز دیگری برای پایین آوردن سطح استرس در جسم و ذهن است که قطعاً به سلامت تیروئیدتان کمک می‌کند.

تحقیقات زیادی نشان داده‌اند مدیتیشن با ذهن‌آگاهی که شامل تمرکز روی زمان حال و تنفس عمیق و آگاهانه می‌شود، شیوه‌ای بسیار مؤثر برای کاهش واکنش بدن به استرس و بهبود علائم اضطراب و افسردگی است.

حتی دو سه دقیقه مدیتیشن می‌تواند استرستان را کم کند، ذهنتان را شفاف نماید و کلاً شما را برای خواب خوب شبانه آرام و آماده کند. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که عادت دارند قبل از خواب مدیتیشن کنند کمتر دچار بی‌خوابی و خستگی و افکار افسرده‌کننده می‌شوند.