

اگر کم کاری تیروئید دارید با این مواد غذایی سوخت و سازتان را بالا ببرید



کم کاری تیروئید اختلالی است که در آن غده تیروئید ضعیف شده و کمتر هورمون تولید می‌کند. به همین دلیل افرادی که دچار کم کاری تیروئید هستند متابولیسم تند و مناسبی ندارند. البته این تغییر در فعالیت هورمونی که مسئول تنظیم سوخت و ساز، واکنش‌های عصبی و جریان خون در بدن است، علامتی ایجاد می‌کند. کارشناسان اپتلا به کم کاری تیروئید را به رژیم غذایی نامناسب، قرار گرفتن در معرض سموم، استرس و دیگر عادت‌های بدی مربوط می‌دانند که بر سلامت عمومی اثر می‌گذارد.

علائم کم کاری تیروئید چیست؟

کسی که به کم کاری تیروئید دچار می‌شود به تدریج تغییراتی را در اثر این عدم تعادل هورمونی در بدن خود مشاهده خواهد کرد. شایع‌ترین علائم کم کاری تیروئید شامل موارد زیر می‌شود:

- نوسانات خلقی
- حساسیت به سرما
- افزایش وزن
- افسردگی و اضطراب
- پریودهای نامنظم یا سنگین
- مشکل در اجابت مزاج
- احساس خستگی یا ضعف
- خشکی پوست
- شکنندگی مو و ناخن
- ریزش موی زیاد

یکی از راه‌های خوب رفع کم کاری تیروئید، کاهش علائم به وسیله‌ای که سری از عادت‌ها جهت بالا بردن سوخت و ساز بدن است. مجموعه‌ای از واکنش‌های شیمیایی، مسئول تبدیل انرژی گرفته شده از غذا به سوخت مورد نیاز بدن هستند. این دسته از واکنش‌ها به عملکرد سیستم گوارش سلامت قلب و عروق و خیلی دیگر از سیستم‌های بدن نیز مربوط می‌شوند. روغن ماهی می‌تواند به افزایش جذب هورمون‌های تیروئید کمک کند. روغن ماهی دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است که التهاب را کاهش داده و برای سلامت قلب و عروق مفید است. سوخت و ساز بدن شما به راحتی می‌تواند تغییر کرده و از جهت کاهش وزن و بهبود سلامتی با نیازهای شما منطبق شود. یکی از راه‌های رسیدن به این موقعیت، افزایش مصرف غذاهای سالمی است که غنی از مواد هستند که عملکرد غده تیروئید را تقویت می‌کنند. همچنین لازم است که بیشتر ورزش کنید و هر شب هفت تا هشت ساعت بدون وقفه بخوابید.

وقتی تشخیص داده شد که کم کاری تیروئید دارید لازم است تغییراتی در رژیم غذایی‌تان ایجاد کنید تا دچار افزایش وزن و دیگر پیامدهای این عارضه نشوید. غذاهایی که در ادامه نام می‌بریم همگی از جهت تقویت عملکرد تیروئید و بهبود عارضه‌ی کم کاری تیروئید مفید هستند:

غذاهایی که پد زیاد دارند

ید یک ماده مغذی لازم برای عملکرد تیروئید است. کمبود ید می‌تواند به راحتی منجر به کم کاری تیروئید شود. مصرف ید به کنترل اضطراب و مشکلات گوارشی مانند انگل، التهاب و بدخضمی کمک می‌کند. شما می‌توانید با مصرف غذاهای زیر ید بدنتان را تامین کنید:

- بلوبری
- ماست ساده
- لوبیا سفید
- توت فرنگی ارگانیک
- نمک
- لبنیات
- سیب زمینی‌ها
- ماکمل‌ها

روغن نارگیل

روغن نارگیل می‌تواند سوخت و ساز بدن را سرعت دهد و تولید هورمون‌های تیروئید را بیشتر کند. خاصیت آنتی‌بیوتیکی و ضدقارچی روغن نارگیل به مبارزه با باکتری‌هایی مانند هلیکوباکتریلری و قارچ‌هایی مانند کاندیدا کمک می‌کند؛ اما مهم است که روغن نارگیل صد در صد ارگانیک تهیه کنید که هیچ فراآوری روی آن انجام نشده باشد. هر روز یک قاشق مرباخوری روغن نارگیل بخورید و کم کم این مقدار را به یک قاشق غذاخوری در روز افزایش دهید.

ویتامین‌های B

همه‌ی ویتامین‌های گروه B برای حفظ سلامت غده تیروئید لازم‌اند اما هر یک از آن‌ها یک نقش مهم مربوط به خود دارند:

- **بی‌تامن B۱** ویتامین B۱ در صورتی که پرکاری تیروئید دارید مهم است.
- **بی‌تامن B۲** ویتامین B۲ برای تولید هورمون‌های تیروئید مهم است.
- **بی‌تامن B۳** ویتامین B۳ برای عملکرد درست تمام سلول‌ها و غدد بدن لازم است.
- **بی‌تامن B۶** ویتامین B۶ برای بدن لازم است؛ زیرا تیروئید بدون آن نمی‌تواند ید را به طور موثر پردازش کند.
- **بی‌تامن B۱۲** ویتامین B۱۲ در صورتی که کم کاری تیروئید داشته باشید جذب نمی‌شود و این یک مسئله است؛ زیرا کمبود ویتامین B۱۲ ریسک بیماری‌های نورولوژیکی را افزایش می‌دهد.

ویتامین D : کمبود ویتامین D می‌تواند موجب انواع اختلالات خودایمنی شود از جمله مشکلات تیروئید. شما می‌توانید با کمک مکمل‌ها یا با هر روز چند دقیقه قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید ویتامین D بدن خود را تامین نمایید.

زینک (روی): هم کم کاری تیروئید و هم پرکاری تیروئید می‌توانند ناشی از کمبود زینک در بدن باشند. این ماده معدنی، واکنش سیستم ایمنی را افزایش داده و ضمناً به کاهش وزن‌تان کمک می‌کند.

مس: مس به تعادل هورمون‌های تیروئید و کاهش علائمی مانند کاهش گلبول‌های قرمز خون، ضعیف شدن پوست و مشکلات ناخن و مو کمک می‌کند. یک منبع خوب مس، کرفیل است که در سبزیجات سبز و مکمل‌ها وجود دارد.

میتلا به اختلال پرخوری (۲۱٪)، اختلال مصرف مواد (۱۶٪)، اختلالات اضطرابی (۱۴٪)، اختلال دوقطبی (۱۱٪) و روان پریشی (۱۱٪) بیشتر بود. یافته‌ها نشان داد افراد دارای ناتوانی ذهنی کمترین احتمال ابتلا به دیابت (۸ درصد) را داشتند. به گفته محققان، میزان دیابت نوع ۲ در جمعیت عمومی ۶ تا ۹ درصد است.

«نانا لیندکلید»، سرپرست تیم مطالعه از بخش روانشناسی دانشگاه جنوب دانمارک، گفت: «بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات خواب، مشکلات سلامتی دیگری نیز دارند و احتمالاً این شرایط در نرخ بالای دیابت در افراد مبتلا به اختلالات خواب نقش دارد».

محققان همچنین گفتند که ارتباط بین اختلالات خواب و دیابت احتمالاً دوطرفه است، بطوریکه اختلال خواب خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد، در حالی که دیابت، به ویژه همراه با کنترل متابولیکی ضعیف، ریسک ابتلا به مشکلات خواب را افزایش می‌دهد. نویسندگان خاطرنشان کردند، در حالی که مطالعه آنها افزایش کلی خطر ابتلا به دیابت را در میان افراد مبتلا به اختلالات خواب را نشان داد، این میزان ممکن است بسته به محل زندگی آنها و سایر عوامل متفاوت باشد.



خوابتان تنظیم نباشد، قند خونتان بالا می‌رود

طبق تحقیقات جدید، افراد مبتلا به اختلالات خواب ریسک بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند. به گفته محققان، به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از مدیسین نت، به گفته محققان دانمارکی افزایش شیوع دیابت نوع ۲ در میان افراد مبتلا به اختلال خواب ریسک بیشتری نشان می‌دهد که این شرایط دارای آسیب پذیری مشترک هستند. در این مطالعه، محققین ۳۲ مطالعه را که شامل افراد مبتلا به ۱۱ دسته اختلالات خواب ریسک بیشتری بود، بررسی کردند: اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی، افسردگی، اختلال مصرف مواد، اختلال اضطراب، اختلال خوردن، ناتوانی ذهنی، روان پریشی، اختلال خواب، زوال عقل و گروهی مختلط با انواع مختلف اختلالات. شیوع دیابت نوع ۲ به ترتیب در میان افراد مبتلا به اختلال خواب (۴۰٪)، افراد

۱۳ منبع خوراکی منیزیم

منبعی شگفت انگیز از کلسیم استخوان ساز هستند. به علاوه، غنی از چربی‌های غیراشباع هستند که می‌تواند سطح کلسترول بد خون را در صورت مصرف متعادل کاهش دهد. بهترین روش برای خوردن دانه آفتابگردان: می‌توانید به عنوان میان وعده مصرفش کنید، ولی مراقب دانه‌های آفتابگردان بسته بندی شده باشید، اغلب آن‌ها با سدیم اضافه همراه هستند. به جای آن‌ها دانه آفتابگردان خام خریداری کرده و خودتان تفت دهید. همچنین می‌تواند دانه‌های آفتابگردان را روی سالاد بپاشید و میل نمایید.

منبع منیزیم: موز

مقدار منیزیم: ۳۳ میلی گرم در یک موز متوسط
سایر مزایای موز برای بدن: زمانی که موز هنوز کمی سبز است یکی از بهترین منابع نشاسته مقاوم برای بدن می‌باشد، یک کربوهیدرات سالم که معده را پر کرده و متابولیسم تان را فعال می‌کند. موز حاوی پتاسیم است، یک الکترولیت که می‌تواند به کاهش طبیعی فشار خون کمک کند. بهترین روش برای خوردن موز: گریته‌ها تقریباً بی نهایت هستند، می‌توانید به اسفونتی اضافه کنید، حلقه‌های آن را به یک کاسه جو دو سر اضافه کرده یا به همراه کره بادام زمینی روی نان تست بکشید یا خیلی راحت پوستش را گرفته و گاز بزنید.

منبع منیزیم: بادام هندی

مقدار منیزیم: ۸۹ میلی گرم در یک چهارم لیوان
سایر مزایای بادام هندی برای بدن: یک سرو از بادام هندی حدود ۱۰ درصد آهن مورد نیاز روزانه تان را تامین می‌کند. این آجیل همچنین منبع خوبی از فولات و ویتامین K است. بهترین روش برای خوردن بادام هندی: به تنهایی می‌توانید به عنوان یک میان وعده سیر کننده مصرف کنید (فقط انواع بی نمک آن را خریداری نمایید)، همچنین می‌توانید به غذاهای سرخ کردنی خود اضافه نمایید یا روی سالاد بپاشید.

منبع منیزیم: توفو

مقدار منیزیم: ۳۷ میلی گرم در نصف لیوان
سایر مزایای توفو برای بدن: این منبع پروتئین سویا برای گیاه خواران، ۴۳ درصد کلسیم مورد نیاز روزانه را در یک سرو نیم لیوانی تامین می‌کند. همچنین می‌توانید مقداری آهن که برای تولید هموگلوبین مورد نیاز است را از آن بدست آورید. این پروتئین برای ساندن اسکیزین به سرسردن به سلول‌های قرمز خون کمک می‌کند.

بهترین روش برای خوردن توفو: توفو با هر چیزی که پخته شود طعم آن را به خود می‌گیرد. می‌توانید از آن در کنار گوشت مرغ یا گوشت گاو موقع سرخ کردن استفاده کنید. همچنین می‌توانید توفوهای خیلی سفت را گریل کنید. توفو یا پنیر لوبیا: غذای است که از فرآیند بستن شیر سویا به دست می‌آید. این شیر دلمه بسته را با فشار به قالب‌های سفید نرم تبدیل می‌کنند.

منبع منیزیم: دانه کنجد

مقدار منیزیم: ۲۴ میلی گرم در ۱ اونس (۲۸ گرم)
سایر مزایای دانه کنجد: دانه کنجد برای بدن، این دانه‌ها منبع خوبی برای فیبر به میزان ۵ گرم در هر اونس هستند. دانه کنجد تیل



همچنین مقدار زیادی چربی تک اشباع مفید برای قلب و ۵ گرم پروتئین در هر سرو دارد. بهترین روش برای خوردن دانه کنجد: کنجد و پروتئین دانه‌های کنجد تیل را تبدیل به یک میان وعده لاغر کننده کرده اند. دانه‌ها را در یک تابه تفت دهید تا طلایی شوند و یک فنجان حدود ۴ دقیقه، سپس آن‌ها را به سینی فر منتقل کرده اجازه دهید کاملاً سرد شوند و هر از گاهی، هم بزنید، همچنین می‌توانید به عنوان طعم دهنده به همراه سالاد مصرف شان کنید.

منبع منیزیم: تخم کتان

مقدار منیزیم: ۴۰ میلی گرم در ۱ قاشق چایخوری
سایر مزایای تخم کتان برای بدن: برای دلش تن یک صبحانه سالم می‌توانید مقداری پودر تخم کتان روی یک لیوان ماست با غلات بپاشید. یک قاشق غذاخوری از آن حاوی نیمی از مقدار مورد نیاز روزانه اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. همچنین حاوی فیبر و آنتی اکسیدان لیگنین (lignin) هستند.

بهترین روش برای خوردن تخم کتان: تخم کتان طعم بسیار خوبی دارد و به همراه ماست و غلات سازگار است یا این که می‌توانید پودر آن را به اسفونتی خود اضافه کنید در غیر این صورت دانه‌ها بدون هضم شدن از دستگاه گوارشتان عبور خواهند کرد و از مزایای آن بهره‌مند نخواهید شد.

منبع منیزیم: شیر کم چرب

مقدار منیزیم: ۸۲۷ میلی گرم در یک لیوان
سایر مزایای شیر برای بدن: شما از زمانی که نوزاد بودید از مزایای شیر بهره‌مند شده اید، ولی در اینجا مروری سریع بر مزایای شیر خواهیم داشت. یک لیوان شیر حدود یک سوم مقدار کلسیم مورد نیازتان را که برای ساخت استخوان‌های سالم و قوی ماندن آن‌ها با بالا رفتن سن به آن نیاز دارید، تامین می‌کند. همچنین منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین D، پروتئین و ویتامین B۱۲ است.

بهترین روش برای خوردن شیر: یک لیون شیر کم چرب یا فاقد چربی را به غلات نان اضافه کنید یا به همراه میوه و آجیل به اسفونتی خود اضافه نمایید یا خیلی ساده یک لیون شیر بنوشید.

منبع منیزیم: بلغور جو دوسر

مقدار منیزیم: ۵۷۶ میلی گرم به صورت پخته شده در یک فنجان
سایر مزایای بلغور جو دوسر برای بدن: این دانه کامل و سالم، با غذا یا میان وعده میل کنید. با ۱۴ روز خوردن این معجون ساده، معجزه آن را مشاهده کنید؛ ۷۰ یا ۷۲ روز مصرف آن، مکمل درمانی بسیار مناسبی برای مبارزه با پوکی استخوان و آلزایمر است. از دیگر فواید سنجد می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- بهترین دارو برای رفع کمبود ویتامین C و K در بدن است
- دارای خاصیت آنتی اکسیدانی قوی است
- خاصیت ضد التهابی دارد و التهابات معده و روده را می‌زداید
- ضد اسهال و قایض است؛ جوشانده برگ سنجد، بهترین دارو برای اسهال کودکان است
- پودر هسته سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را درمان می‌کند
- ضد تب و درد است
- بادشکن و ضدنفخ است
- مقوی قلب است
- سردردهای سرد، سردی و بلغمی را تسکین می‌دهد
- پودر هسته آن، غرضوف ساز بوده و برای ترمیم مفاصل و کمردرد می‌توان آن را با شیر میل کرد
- از کل آن برای التیام زخم استفاده می‌شود
- کم کالری و مقوی معده است
- سنجد پخته شده در روغن زیتون، درد مفاصل و خارش پوست را درمان می‌کند و برای رشد مو مفید است
- پودر هسته سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را درمان می‌کند



سردردهای میگرنی را درمان می‌کند و هم نسیان و آلزایمر را کاهش می‌دهد و هم موجب تیزهوشی نوزاد شیر خوار می‌شود.

سنجد برای ترمیم شکستگی و ترک استخوان، بی نظیر است و در درمان پوکی استخوان - به عنوان چهارمین عامل مرگ و میر در جهان- اثرات معجزه آسایی دارد؛ می‌توان گفت همه بیماران مبتلا به پوکی استخوان از سنجد، غافل بوده‌اند!

در مکتب طبی ابن سینا، آسیاب شده سنجد با هسته آن درمان پودر سنجد را چگونه تهیه و مصرف کنیم

ساده، عالی و بی خطر برای آرتروز، روماتیسم و پوکی استخوان است. اگر می‌توانید، خودتان تعدادی سنجد تازه را با پوست و گوشت و هسته آسیاب کنید اما اگر آسیاب ندارید یا نگران هستید، هسته سنجد، آسیاب شما را خراب کند، می‌توانید پودر سنجد آماده تهیه کنید. یک قاشق غذاخوری پودر را در یک لیون شیر، بریزید و با یک قاشق غذاخوری عسل آن را شیرین کنید و روزانه یک وعده از آن را

همیتون (HARS) بیش از نصف کاهش یافت.

افزود: این دارو "با گزینش پذیری بالا بر تعدادی از گیرنده‌های آدرنرژیک و گروهی از گیرنده‌های سروتونین تاثیر می‌گذارد.

به گفته او، آویاندر اثرات ضد اضطراب، ضد افسردگی و پیش شناختی را ارائه می‌دهد. پاکووا همچنین توضیح داد که در مطالعات پیش بالینی و بالینی فاز دوم، این دارو اثر بخشی بالا، تحمل خوب و ایمنی را نشان داد.

به گفته آندری ایویشچنکو، دانشمند دیگر روس این دارو پتانسیل قابل توجهی در توان بخشی عصبی پس از ابتلا به کووید ۱۹ دارد. در عین حال، در صورت تایید این فرضیه در مرحله

خواص معجزه آسای پودر «سنجد» در درمان «پوکی استخوان و ترمیم مفاصل»

«سنجد» برای ترمیم شکستگی، ترک استخوان و پوکی استخوان بی نظیر است؛ پودر هسته سنجد، غرضوف ساز بوده و برای ترمیم مفاصل و کمردرد می‌توان آن را با شیر میل کرد. به گزارش خبرنگار اجتماعی باشگاه خبرنگاران پویا، امروزه شیوع و گسترش «پوکی استخوان» و بیماری‌هایی مانند آرتروز به‌ویژه در زنان تبدیل به کابوسی وحشتناک در بسیاری از کشورها شده است و پوکی استخوان، چهارمین عامل مرگ و میر در جهان است و از هر ۴ نفر بالای ۲۵ سال، یک نفر مبتلا به آن است!

در طب سنتی ایرانی- اسلامی راهکارهای مختلف ساده‌ای برای پیشگیری یا درمان این بیماری‌ها وجود دارد که در ادامه، یکی از خوراکی‌های شگفت انگیز و در دسترس همه که تأثیرات معجزه آسای آن دارد، معرفی می‌کنیم.

چرا باید «سنجد» را جدی بگیریم

از همه اظهار (ع) روایت شده که «سنجد» گوشتش گوشت می‌آورد، استخوانش، استخوان و پوستش، پوست می‌رویانند. از سنجد می‌توان در درمان بسیاری از امراض استفاده کرد؛ مصرف سنجد، کلیه‌ها را گرم و بواسیر را درمان می‌کند.

ادگار آلر قطره قطره بیاید، با پودر سنجد روان می‌شود؛ بازوان و ساق‌ها را نیز روند می‌کند.

سنجد، عفونت ریه را خشک و آب آوری شش‌ها را درمان می‌کند؛ کمبود ویتامین B۱ بدن را رفیع می‌کند.

سنجد خاصیت آنتی اکسیدانی بسیار قوی دارد و با ویتامین K به نبرد سموم معده و روده می‌رود.

سرساز از فیبر و منبع غنی از کلسیم است؛ برای همین خوردن آن به پیران و مادران شیرده توصیه می‌شود زیرا هم جلوی پوکی استخوان را می‌گیرد و هم دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و هم

ساخت داروی ضد اضطراب توسط دانشمندان روسی

دانشمندان روس یک دارو برای رفع اضطراب پس از ابتلا به کرونا ساخته اند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسپوتنیک اختلال اضطرابی فراگیر، اضطراب و نگرانی مداوم، بیش از حد و غیر واقعی در رابطه با همه پدیده‌های روزمره است. النا پاکووا، مدیر پروژه ساخت داروی جدید می‌گوید در نتیجه هشت هفته درمان با آویاندر، نمره کلی مقیاس اضطراب

درمان التهاب بدن با ورزش منظم



التهاب می‌تواند مجموعه‌ای از شرایط خطرناک ضد سلامتی انسان ایجاد کند و موجب از بین رفتن بافت عضلانی شود؛ پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که ورزش، راه موثر مبارزه با التهاب مزمن است.

به گزارش گروه وب‌گردی خبرنگاری صدا و سیما، محققان دانشگاه دوک می‌گویند: التهاب زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن ما به آسیب بافتی یا باکتری پاسخ می‌دهد. با این حال، گاهی اوقات سیستم ایمنی بیش از حد واکنش نشان می‌دهد و به سلول‌های خود حمله می‌کند، مانند حملات شدید سیتوکنین مرگ‌بار ناشی از ابتلا به ویروس کووید ۱۹. برخی بیماری‌ها، مانند آرتریت و سارکوبینی نیز موجب التهاب مزمن و باعث می‌شوند که عضلات به آرامی تحلیل بروند. مولکولی به نام اینترفرون گاما (interferon gamma) به عنوان یکی از اصلی‌ترین مقصران ضعف و اختلال عملکرد عضلانی شناخته می‌شود.

در حالی که دانشمندان دریافت‌اند ورزش منظم می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند، نقش خاص سلول‌های ماهیچه‌ای همچنان یک راز باقی مانده است.