

Любой врач подтвердит, что любую болезнь гораздо легче предотвратить, чем вылечить. Это касается и болезней щитовидной железы.

К наиболее эффективным методам профилактики относятся:

Употребление в достаточном количестве продуктов, содержащих йод: мясо, молоко и молочные продукты, яйца.

Из овощей полезны кабачки, баклажаны, картофель, капуста, огурцы, помидоры, зеленый перец, чеснок и фасоль.

Из ягод богата йодом клубника.

Много йода содержится в морепродуктах, в морской капусте, в фейкое, в рыбе и рыбной икре.

Очень полезна сельдь, камбала, форель, треска (особенно печень трески), горбуша, тунец, минтай, окунь, мойва, кальмар, хек, креветка.

Но важно помнить, что при хранении и тепловой обработке пищи большая часть йода теряется. Поэтому все продукты нужно потреблять свежими, варить по минимуму. Для детей лучше выбирать нежирные сорта рыбы.

Самый распространенный способ борьбы с йододефицитом — это йодированная соль. Она прекрасно удовлетворяет потребности организма в йоде, йодированные молочные продукты (молоко, кисломолочные продукты, хлеб и хлебобулочные изделия).

Существуют струмогенные продукты. Это капуста, репа, редька, морковь, соя, манго, персики, редис и арахис. В них содержатся вещества, которые и мешают нормальному усвоению йода.

Берегите себя и будьте здоровы!