



Tiroida este responsabila pentru eliberarea unor hormoni care controleaza o mare parte din functiile corpului dumneavoastra si joaca un rol important in reglarea starii de spirit, a greutatii si a fertilitatii. Atunci cand tiroida nu functioneaza va puteti astepta la numeroase efecte secundare. Pentru ingrijirea tiroidei incercati sa consumati urmatoarele alimente: Alge marine: sunt bogate in iod, de care tiroida are nevoie pentru a functiona corespunzator. Nu trebuie exagerat, totusi. O salata de alge marine pe saptamana este suficienta.

Oua: Contin iod si seleniu, nutrienți care ajuta la reglarea hormonilor tiroidieni.

laurt: Lactatele reprezinta, de asemenea, o sursa buna de iod.

Carne de pui sau vita: Carnea este o sursa buna de zinc, un nutrient important care ajuta la buna functionare a tiroidei.

Fructe de padure: Antioxidantii protejeaza organismul impotriva distrugerilor cauzate de radicalii liberi, care sunt des intalniti in cazul persoanelor ce au probleme cu tiroida.

SURSA:

[Medlive.HotNews.ro](http://Medlive.HotNews.ro)