

عنوان: باور نمی‌کنی که این غذاها تیروئید کم‌کار را بیدار می‌کند!

مقدمه

تیروئید یکی از حساس‌ترین و در عین حال اثرگذارترین غده بدن است. کوچک و ظریف، اما مسئول کنترل سوخت‌وساز، دمای بدن، انرژی، خلق‌وخو و حتی سلامت قلب و مغز. وقتی این غده دچار کم‌کاری می‌شود، روند زندگی به شکل قابل‌توجهی کند و فرسایشی می‌شود؛ از خستگی و اضافه‌وزن گرفته تا ریزش مو، پوست خشک، یبوست و افسردگی. در سال‌های اخیر مطالعات نشان داده‌اند که علاوه بر عوامل ژنتیکی، کمبود ید، التهاب خودایمنی (هاشیموتو)، استرس و محیط، تغذیه نقش کلیدی در عملکرد تیروئید دارد. اما مسئله به همین جا ختم نمی‌شود؛ برخی مواد غذایی خاص می‌توانند به شکل پنهان تولید هورمون‌های تیروئیدی را مختل کنند؛ مواد غذایی‌ای که به آن‌ها گواتریژن (Goitrogens) گفته می‌شود. از طرف دیگر، برخی مواد و الگوهای غذایی می‌توانند به شکل قابل‌توجهی تیروئید کم‌کار را بیدار کنند و کمک کنند عملکرد غده بهبود یابد.

گواتریژن‌ها چیستند و چگونه عمل می‌کنند؟

گواتریژن نام گروهی از ترکیبات طبیعی موجود در برخی مواد غذایی است که می‌تواند از جذب ید جلوگیری کند، آنزیم‌های دخیل در تولید هورمون T3 و T4 را مهار کند و تحریک‌پذیری تیروئید را کاهش دهد.

گواتریژن‌ها در کاهش عملکرد غده دو مسیر اصلی دارند:

الف) مهار جذب ید توسط تیروئید

مهم‌ترین عامل برای ساخت هورمون‌های تیروئید، ید است. ترکیباتی مانند گوئترین، ایزوتیوسیانات‌ها و تیوسیانات‌ها می‌توانند با مولکول ید رقابت کرده و مانع از ورود آن به سلول‌های تیروئید شوند.

ب) اختلال در آنزیم‌های دخیل در تولید هورمون

به‌ویژه آنزیم تیروپراکسیداز (TPO) که نقش اصلی را در یدگذاری تیروزین و ساخت T3 و T4 دارد.

مهم‌ترین مواد غذایی گواتریژن

الف) سبزیجات چلیپایی (Cruciferous)

این گروه بیشترین گواتریژن را دارند و شامل کلم سفید، کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم، شلغم، ترب سیاه، کلم کیل (Kale)، کلم قمری و خردل می‌باشند. پختن این سبزیجات (بخارپز، آب‌پز، تفت) تا ۹۰٪ فعالیت گواتریژنی آن‌ها را کاهش می‌دهد.

(ب) سویا و مشتقات آن

سویا دارای ایزوفلاون‌هایی است که می‌تواند روی جذب ید و فعالیت آنزیم TPO اثر منفی بگذارد. مشتقات آن شامل شیر سویا، توفو، تمپه و پروتئین‌های ایزوله سویا می‌باشند. مصرف زیاد به‌ویژه در افراد دارای کمبود ید مشکل‌ساز است.

(ج) مواد غذایی حاوی تیوسیانات

شامل سیگار (بیشترین مقدار تیوسیانات)، بادام زمینی، ارزن، تخم کتان کاساوا (در آفریقا شایع است) می‌باشد. سم لینامارین موجود در کاساوا هنگام متابولیسم به سیانید و سپس تیوسیانات تبدیل می‌شود که جذب ید را مختل می‌کند.

(د) برخی میوه‌ها و سبزیجات

اگرچه اثر آن‌ها ضعیف‌تر است و شامل هلو، توت‌فرنگی، اسفناج و سیب‌زمینی شیرین می‌باشد.

آیا باید این مواد غذایی را کاملاً کنار گذاشت؟

این یکی از بیشترین سوالات بیماران کم‌کاری تیروئید است. پاسخ اینست خیر به شرطی که ید کافی مصرف کنید، سبزیجات گواتریژن را خام مصرف نکنید و اندازه مصرف کنترل‌شده باشد. سبزیجات چلیپایی پخته‌شده نه تنها بی‌خطر هستند، بلکه به دلیل داشتن فیبر، ویتامین C، آنتی‌اکسیدان و مواد ضدسرطان توصیه هم می‌شوند.

چه کسانی باید بیشتر مراقب باشند؟

- افراد دارای کمبود ید
- افراد با هاشیموتوی فعال و التهاب بالا
- کسانی که سویا زیاد مصرف می‌کنند
- گیاهخوارانی که جایگزین پروتئین حیوانی را فقط سویا قرار داده‌اند

غذاهایی که تیروئید کم‌کار را بیدار می‌کنند

در حالی که بسیاری از غذاها مسیر تیروئید را کند می‌کنند، برخی مواد غذایی به شکل قابل توجهی التهاب را کاهش می‌دهند، تولید هورمون‌ها را تقویت می‌کنند، تبدیل T4 به T3 فعال را افزایش می‌دهند و سیستم ایمنی را تنظیم می‌کنند.

۱. غذاهای سرشار از ید

ید اصلی‌ترین ریزمغذی موردنیاز تیروئید است. بهترین منابع آن شامل ماهی‌های دریایی (قزل‌آلا، سالمون، تُن)، میگو، جلبک دریایی و نمک یددار استاندارد است.

نکته: زیاده‌روی در ید می‌تواند هاشیموتو را بدتر کند.

۲. غذاهای غنی از سلنیوم

سلنیوم برای تبدیل T4 به T3 و کاهش آنتی‌بادی‌های ضد تیروئید ضروری است. منابع آن شامل گردوی برزیلی، تخم‌مرغ، ماهی تن و ساردین، قارچ و عدس می‌باشند.

دوز موردنیاز: ۵۵ تا ۲۰۰ میکروگرم در روز.

۳. منابع روی (Zinc)

روی برای تولید TSH و تبدیل هورمون‌ها لازم است. منابع آن شامل گوشت قرمز، مرغ، تخم‌مرغ، حبوبات و آجیل‌ها می‌باشد.

۴. آهن

کمبود آهن باعث کاهش فعالیت TPO و کاهش تولید هورمونی می‌شود. منابع آن شامل جگر، گوشت، اسفناج پخته، عدس و نخود می‌باشد.

۵. ویتامین D

کمبود ویتامین D در افراد دارای هاشیموتو بسیار شایع است و با التهاب تیروئید مرتبط است. منابع آن شامل نور خورشید، زرده تخم‌مرغ و ماهی‌های چرب می‌باشد.

۶. آنتی‌اکسیدان‌ها

مبارزه با التهاب که می‌تواند به بهبود هاشیموتو کمک کند. منابع آن شامل بلوبر، سبزیجات رنگی، چای سبز و زردچوبه می‌باشد.

۷. غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا-۳

امگا-۳ها التهاب و سیستم ایمنی را تنظیم می‌کنند. منابع آن شامل ماهی سالمون، گردو، بذر کتان آسیاب‌شده و روغن زیتون می‌باشد.

آیا رژیم گلوتن‌فری برای تیروئید مفید است؟

طبق مطالعات جدید، در برخی بیماران مبتلا به هاشیموتو، حذف گلوتن باعث کاهش التهاب و کاهش آنتی‌بادی‌ها می‌شود، به‌ویژه افرادی که مشکلات گوارشی دارند، بیماری سلیاک پنهان دارند، نفخ، IBS یا عدم تحمل گلوتن دارند. این موضوع برای همه لازم نیست، اما برای برخی بیماران بسیار مفید است.

نقش قندها، الکل و غذاهای فرآوری‌شده

این غذاها التهاب سیستم ایمنی و مقاومت به انسولین را افزایش می‌دهند که عملکرد تیروئید را بدتر می‌کند و شامل نوشابه‌ها، شیرینی و کیک، غذاهای فست‌فود، چربی‌های ترانس و الکل می‌باشد. قطع یا کاهش مصرف آن‌ها در بیمارانی با کم‌کاری تیروئید ضروری است.

نقش دستگاه گوارش در سلامت تیروئید (محور Gut-Thyroid)

تحقیقات ۲۰۲۳-۲۰۲۵ نشان می‌دهد که تیروئید و روده به هم وابسته‌اند، ۲۰٪ تبدیل T4 به T3 در روده انجام می‌شود و فلور روده (میکروبیوم) مستقیماً بر التهاب تیروئید اثر می‌گذارد. مواد غذایی مفید برای روده شامل ماست پروبیوتیک، کفیر، کامبوچا و سبزیجات پخته فیبر محلول (جو دوسر، سیب، آووکادو) می‌باشد.

بهترین الگوی غذایی برای تیروئید کم‌کار

الگوی مدیترانه‌ای ضدالتهاب (Anti-inflammatory Mediterranean Diet) بهترین نتایج را برای بیماران کم‌کاری تیروئید و هاشیموتو نشان داده است و شامل سبزیجات پخته، ماهی چرب، روغن زیتون، حبوبات، آجیل، میوه و کاهش گوشت قرمز و غذاهای فراوری‌شده است.

نکات کاربردی و توصیه‌های روزانه

صبحانه مناسب تیروئید:

- تخم‌مرغ + سبزیجات پخته
- اوت‌میل + دانه چیا + آجیل
- نان کامل + آووکادو + ماهی تن

غذاهایی که بهتر است ناشتا مصرف نشوند: سویا، سبزیجات چلیپایی خام، قهوه بلافاصله بعد از مصرف لووتیروکسین، مواد غذایی کمکی، زردچوبه و فلفل سیاه، چای سبز، زنجبیل و دارچین.

نتیجه‌گیری

کم‌کاری تیروئید و به‌خصوص هاشیموتو، یک اختلال چندبعدی است که تغذیه نقش چشمگیری در مدیریت آن دارد. شناخت گواتریزن‌ها و نحوه صحیح مصرف آن‌ها، پرهیز از مواد غذایی التهاب‌زا و تقویت بدن با ریزمغذی‌های ضروری، می‌تواند تیروئید کم‌کار را بیدار کند و کیفیت زندگی را به‌طور قابل توجهی بهبود دهد. رژیم غذایی مناسب، مدیریت استرس، اصلاح خواب و سبک زندگی سالم، مهم‌ترین پایه‌های درمان کم‌کاری تیروئید در کنار دارو هستند. آگاهی از نقش غذاها و انتخاب هوشمندانه آن‌ها باعث می‌شود فرایند درمان سریع‌تر و موثرتر انجام شود.

منابع

Iodine deficiency and thyroid disorders

Role of selenium in thyroid health

Dietary goitrogens and thyroid function: A comprehensive review

Zinc and thyroid function—a meta-analysis

Cruciferous vegetables and thyroid function

Gut microbiota and thyroid disease

Autoimmune thyroiditis and nutrition interplay