



باسمه تعالی



رژیم غذایی ید دار

تهیه کننده: فاطمه شریفی

کارشناس پرستاری

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: ۴-۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

ید چیست؟

ید ماده‌ی معدنی ضروری برای تولید هورمون‌های تیروئید است. و در غذاهای دریایی و خاک یافت میشود. کمبود ید بسیار شایع است و تقریباً یک سوم از جمعیت جهان دچار آن هستند. اما کمبود ید در کشورهای توسعه یافته‌ای مانند ایالات متحده‌ی آمریکا به میزان کمتری شایع است، زیرا آنها با افزودن نمک یددار به مواد غذایی از کمبود ید جلوگیری می‌کنند. قابل مشاهده ترین علامت کمبود ید در افراد گواتر میباشد که در کم کاری تیروئید دیده میشود.

کم کاری تیروئید

غده‌ی تیروئید، غده‌ای کوچک به شکل پروانه است که در نزدیکی پایه‌ی گردن قرار دارد. این غده، هورمون‌های تیروئید را تولید و ذخیره می‌کند، هورمون‌هایی که تقریباً همه‌ی سلول‌های بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

با تحریک غده تیروئید توسط هورمون TSH (از هیپوفیز مغز ترشح میشود) این غده، هورمون‌های خود را در رگ‌های خونی آزاد می‌نماید. هورمون‌های تیروئید بسیار مهم هستند. آنها به کنترل رشد، ترمیم، سوخت‌وساز بدن (فرآیندی که طی آن بدن تان غذایی را که می‌خورید تبدیل به انرژی می‌کند) کمک می‌کنند سوخت‌وساز بدن روی دمای بدن و میزان کالری که

می‌سوزاند هم تاثیر می‌گذارد. تیروئید برای ساخت هورمون‌های خود نیاز به ید دارد. ید از طریق مواد غذایی وارد بدن شده و تقریباً ۶۰ درصد ید بدن در ساخت هورمون‌های تیروئید استفاده میشود.

گاهی اوقات غده‌ی تیروئید حتی با وجود TSH فراوان، باز هم هورمون تیروئید ترشح نمی‌کند. این اختلال، کم کاری تیروئید نامیده می‌شود افراد مبتلا به کم کاری تیروئید اغلب اوقات احساس سردی و خستگی می‌کنند و به راحتی هم وزن اضافه می‌کنند.

هورمون‌های تیروئید به کنترل سرعت سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند. سوخت‌وساز سریع تر بدن به این معناست که بدن در حال استراحت کالری بیشتری می‌سوزاند.

در افراد مبتلا به کم کاری تیروئید، هورمون تیروئید کمتری تولید می‌شود. یعنی متابولیسم آهسته‌تری دارند و در زمان استراحت کالری کمتری می‌سوزانند. داشتن سوخت‌وساز آهسته با چندین خطر برای سلامتی همراه است و می‌تواند موجب خستگی، افزایش سطح کلسترول خون و دشوار شدن فرآیند کاهش وزن شود.

تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش‌های هوازی متوسط تا شدید می‌توانند باعث افزایش سطح هورمون تیروئید شوند؛ که این هم به نوبه‌ی خود می‌تواند به تسریع سوخت‌وساز بدن کمک کند.

کمبود ید در دوران حاملگی باعث اختلال در رشد و تکامل جنین می‌گردد و متأسفانه کمبود ید، شایع‌ترین علت تولد کودکان با عقب افتادگی ذهنی در جهان است که به سادگی قابل پیشگیری است. کمبود این ماده در دوران نوزادی و کودکی نیز باعث اختلالات رشد و تکامل می‌گردد.

در سنین بالاتر، کمبود ید باعث بزرگ شدن غیرطبیعی غده تیروئید و برجستگی آن در ناحیه جلوی گردن می‌شود که به آن گواتر می‌گویند. بزرگ شدن غده تیروئید (بر اثر کمبود ید) به این علت صورت می‌گیرد که با افزایش میزان خونی که از این غده می‌گذرد، کمبود ید را جبران کند. در صورت ادامه کمبود ید، فرد دچار کم کاری غده تیروئید می‌شود.

مواد غذایی سرشار از ید:

-شیر

شیر آشامیدنی است که معمولاً برای افرادی که نگران کمبود کلسیم یا ویتامین D هستند توصیه می‌شود. اما شیر محتوی مواد معدنی ضروری ید است. یک فنجان شیر، محتوی ۵۶ میکروگرم ید است.



- جلبک دریایی خشک شده

جلبک دریایی خشک شده، داروی معجزه آسای محتوی ید است. حدود ۷ گرم از جلبک دریایی، محتوی ۴۵۰۰ میکروگرم ید است و این مقدار خیلی بیشتر از نیاز روزانه بدن به ید است.

ماهی

ماهی منبع پروتئین، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و ویتامین E و ید است.

نمک یددار

۱ گرم نمک یددار حاوی ۷۷ میکروگرم ید است.

میگو

میگو نیز مانند بسیاری از منابع غذایی دریایی، غنی از ید است. میگو همچنین غنی از پروتئین و کلسیم است.

آلو بخارا

تنها ۵ آلو خشک شده، نیاز فیبر، عنصر شیمیایی بور، ویتامین A، و ویتامین K بدن را تامین می‌کند. آلو خشک شده منبع خوبی از ید است.

- باقلا

- کنسرو ماهی تون

- تخم مرغ آب پز

تخم مرغ آب پز نیاز ویتامین A، و ویتامین D، روی، کلسیم، آنتی اکسیدان‌ها و بسیاری موارد دیگر را تامین

می‌کند. یک تخم مرغ آب پز، نیاز ۱۰٪ از ید مورد نیاز روزانه هر فرد را تامین می‌کند.

- ماست

ماست علاوه بر کلسیم و پروتئین، ید خوبی دارد. ۱ فنجان ماست، ۱۵۴ میکروگرم ید دارد.

- موز

-توت فرنگی

-نان سفید

منبع:

<https://seebmagazine.com/iodines-function-in-the-body/>

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	رژیم غذایی ید دار
تهیه کننده	فاطمه شریفی
سمت	کارشناس پرستاری
تأیید کننده	دکتر ابراهیم مقیمی
تاریخ تهیه	خرداد ۱۴۰۱