
Poboljšajte zdravlje štitnjače



Revitalizirajte štitnjaču i ubrzajte metabolizam pomoću ovog napitka!

Povećajte unos vode – držite bočicu s vodom pored sebe kuda god idete. Za poboljšanje zdravlja cjelokupnog organizma je ključno unositi adekvatnu količinu vode.

Štitnjača se smatra baterijom ljudskog tijela. Hormoni štitnjače reguliraju rad svake tjelesne stanice. Hipotireoza se javlja kada je rad štitnjače oslabljen zbog nepravilne prehrane, nakupljenih toksina, nezdravih životnih navika i visoke razine stresa.

Hipotireoza je stanje koje se javlja kada štitnjača ne proizvodi dovoljno hormona. Povećava rizik nastanka niza bolesti, uključujući i Hashimoto sindrom – autoimuno stanje kada imunitet napada stanice štitnjače. Donosimo vam praktične savjete pomoću kojih ćete smanjiti rizik od nastanka bolesti štitnjače.

Vaša štitnjača je odgovorna za puno stvari. Regulira rad metabolizma, sudjeluje u održavanju zdrave tjelesne težine, održava stabilnu razinu energije, potiče rad probavnog sustava i regulira kvalitetu sna.

Uravnotežena prehrana i redovita tjelovježba će pomoći spriječiti bolesti štitnjače, a u svoju svakodnevnu prehranu uvrstite napitak za revitalizaciju štitnjače i ubrzanje metabolizma.

Recept za napitak koji revitalizira štitnjaču i ubrzava metabolizam potražite ovdje!



Imate problema sa štitnjačom i ne možete smršaviti?

Svaki dan spavajte barem 7 sati – manjak sna uzrokuje manjak energije (koja vam je neophodna za vježbanje), otežava regulaciju apetita (što vam je neophodno za prevenciju prejedanja i izbjegavanje slatkiša i grickalica).

Ugljikohidrati nisu nužno loši, ali ugljikohidrati u obliku dodanih šećera i škroba jesu. Ova vrsta ugljikohidrata nema nutritivnu vrijednost, a sadrže visoku razinu kalorija. Dosadašnja istraživanja su pokazala da ljudi iz godine u godinu unose sve više šećera, a pod time mislimo i na djecu.

Smanjite unos brze hrane, sokova, alkohola, bijelog kruha, slatkiša i grickalica. Nitko od vas ne očekuje da baš nikada ne jedete ove namirnice, ali ih jedite što rjeđe.

Meso iz proteina će vas brže zasititi i dulje će vas držati sitima za razliku od masti i ugljikohidrata.

Proteini će vam pomoći u regulaciji apetita i ukupnog unosa kalorija. Osim u mesu, proteine možete pronaći u ribi i morskim plodovima, jajima, orašastim plodovima, mlijeku i mliječnim proizvodima.

Povrće je vrlo važan dio prehrane osoba koje boluju od hipotireoze i drugih autoimunih bolesti koje otežavaju apsorpciju nutritivnih spojeva. Odaberite zeleno lisnato povrće, gljive i kupusnjače (brokula, cvjetača i kupus).

Pročitajte savjete koji će vam pomoći smršaviti ako imate problema sa štitnjačom!



5 namirnica koje liječe hipertireozu!

Do hipertireoze dolazi kada štitnjača proizvodi previše hormona. Ne može se u potpunosti izliječiti pomoću prehrane, ali odgovarajuće namirnice mogu pomoći kod ublažavanja simptoma. Ako ste odlučili promijeniti prehrabene navike, svakako se prethodno posavjetujte s liječnikom i nemojte samostalno mijenjati propisanu terapiju, čak ni ako osjetite da su se simptomi ublažili.

Istraživanja su pokazala da bobičasto voće pozitivno djeluje na funkcioniranje cjelokupnog organizma. Borovnice, brusnice, jagode i maline su odličan izvor antocijanina, moćnog antioksidanta koji smanjuje razinu slobodnih radikala i rizik od nastanka kancerogenih stanica.

Kupusnjače mogu smanjiti razinu hormona štitnjače. Brokula je jedan od najboljih izbora jer ima pozitivno djelovanje na zdravlje. Druge vrste kupusnjača koje također možete uvrstiti u svakodnevnu prehranu su kelj, kupus, prokulice i cvjetača. Svaki dan pojedite jednu do dvije porcije kupusnjača.

Puretina je odličan izvor proteina koji su važni za održavanje stabilne razine energije i rada mišića. Naglo i brzo mršavljenje je vrlo čest simptom hipertireoze, zbog čega je važno povećati unos proteina. Nisu svi proteini isti jer uz neke dolazi i visok udio masti. Upravo zato su pureća i pileća prsa jedan od najboljih izbora. Proteine možete pronaći i u namirnicama biljnog porijekla, kao što su grah i orašasti plodovi.

Saznajte koje još namirnice liječe hipertireozu!

[Kliknite ovdje!](#)



7 namirnica koje liječe hipotireozu!

Najčešći simptomi hipotireoze su kronični umor, depresija i zatvor. Srećom, povećanjem unosa određenih namirnica možete poboljšati rad štitnjače, male žlijezde u obliku leptira koja se nalazi na području vrata i ima značajan utjecaj na zdravlje organizma.

Uravnotežena prehrana vam može pomoći, ali nije zamjena za propisanu terapiju.

Omega 3 masne kiseline u ribi kao što su tuna, sardine i losos mogu poboljšati rad štitnjače. Neliječena hipotireoza može povećati rizik od nastanka srčanih bolesti jer povišuje razinu lošeg (LDL) kolesterola. Omega 3 masne kiseline ovdje mogu pomoći jer smanjuju upalu, potiču rad imunološkog sustava i smanjuju rizik od srčanih bolesti. Riba je odličan izvor selena koji značajno utječe na rad štitnjače. Selen također može smanjiti kroničnu upalu u tijelu.

Orašasti plodovi su odličan izvor selena, pogotovo brazilski oraščići, macadmija oraščići i lješnjaci. Potiču rad štitnjače i ublažavaju simptome hipotireoze.

Zatvor je jedan od najčešćih simptoma hipotireoze, a cjelovite žitarice sudjeluju u prevenciji zatvora. Njih pronalazimo u namirnicama kao što su pahuljice, kruh, riža i tjestenina. No, u sastavu tih namirnica se obično nalazi i visok udio vlakana koji mogu utjecati na proizvodnju hormona štitnjače. Neke osobe koje boluju od hipotireoze u potpunosti izbjegavaju cjelovite žitarice. Ako ste odlučili jesti ih, jedite ih nekoliko sati prije ili poslije uzimanja propisane terapije.

Saznajte koje još namirnice liječe hipotireozu!

Kliknite ovdje!



Na vrijeme prepoznajte simptome bolesti štitnjače!

Štitnjača je mala žlijezda koja se nalazi na prednjem dijelu grla. Sastoji se od dvije strane (polutke) koje se protežu sa obje strane dušnika. Štitnjača proizvodi dva primarna hormona, trijodtironin (T3) i tiroksin (T4). Kada je razina ovih hormona previsoka ili preniska, tada se javljaju nuspojave.

Umor je vrlo često posljedica hipotireoze – niske razine hormona štitnjače u krvi. Umor koji traje više od nekoliko tjedana se dijagnosticira kao kronični umor i karakterizira ga manjak energije i iscrpljenost, bez obzira na adekvatnu količinu sna i usvajanje zdravih prehrambenih navika.

Naglo, iznenadno i neobjašnjivo debljanje je vrlo često simptom bolesti i poremećaja u radu štitnjače, točnije hipotireoze (smanjena razina hormona štitnjače). S druge strane, povišena razina hormona štitnjače poznata pod nazivom hipertireoza, može uzrokovati naglo mršavljenje.

Hormoni štitnjače utječu na veliki broj vitalnih organa. Kada je razina hormona štitnjače preniska, to može uzrokovati usporeni srčani ritam. S druge strane, povišena razina hormona štitnjače uzrokuje ubrzani srčani ritam.

Anksioznost je vrlo često posljedica hipertireoze, odnosno previsoke razine hormona štitnjače. Hipertireoza uzrokuje pojačanu aktivnost ostalih dijelova tijela i stvara osjećaj tjeskobe, odnosno nemir.

Kliknite ovdje i pročitajte ostale simptome bolesti štitnjače!



Namirnice koje štitnjača voli

Medicinska istraživanja potvrdila su da je jod odgovoran za stvaranje hormona štitnjače T1, T2, T3 i T4. Bez dovoljno joda, štitnjača može proizvesti samo ograničene količine tih hormona. Najbolji način da osigurate pravilan rad štitnjače je jesti uravnoteženu prehranu koja sadrži jod. Višak joda u prehrani može biti štetan kao i nedovoljno joda.

Vrlo je važno u prehranu uključiti omega 3 esencijalne masne kiseline u obliku lana i / ili ribljih ulja. Konzumacija dovoljno proteina uz svaki obrok pomoći će u poboljšanju i normaliziranju metabolizma, a to može pomoći u normaliziranju funkcije štitnjače. Važno je napomenuti da su proteini potrebni za dostavljanje hormona štitnjače kroz krvotok do svih tkiva.

Ostale hranjive tvari potrebne za rad štitnjače uključuju:

Selen: cjelovite žitarice, tuna, haringa, pšenične klice, sjemenke sezama

Cink: sjemenke bundeve, sjemenke suncokreta, plodovi mora, iznutrice, jaja, grah, cjelovite žitarice, gljive, soja, pšenične klice

Bakar: repa, melasa, grah, cjelovite žitarice, orašasti plodovi, morski plodovi, groždice

Mangan: orasi, sjemenke, cjelovite žitarice, alge, lisnato povrće, mahunarke, žumanjak, ananas

B vitamini: školjke, meso, riba, perad, jaja, sir

Kliknite ovdje i pročitajte koje su ostale namirnice!