



إرشادات زيادة نشاط الغدة الدرقية



- قلل من استخدام ملح الطعام الودي بقدر الإمكان واستبداله بالملح البحري الطبيعي إن أمكن



- قلل من تناول الألبان ومنتجاتها بمعدل مرة واحدة يوميا



- قلل من تناول صفار البيض وتناول البياض فقط



• تناول الفشار والمكسرات بدون ملح



• الإكثار من تناول البروكلي والقرنبيط والبروكلي والفجل



• الاهتمام بتناول الخضروات الورقية والدجاج واللحم والحبوب الكاملة والفاكهة واللب السوري والأبيض



- الاهتمام بتناول الفاصوليا البيضاء وبامية والسلمسم وحليب اللوز وحمص الشام



- التعرض لأشعة الشمس من 1\4 إلى 1\2 ساعة يوميا



- الابتعاد عن تناول الأسماك والأعشاب والطحالب البحرية



• إضافة الكركم والفلفل الأسود إلى طعامك



• ابتعد عن تناول المعلبات والأدوية التي تحتوي على اليود مثل دواء الكحة والمكملات الغذائية ولا يتم تناولها إلا تحت إشراف الطبيب



• الابتعاد عن تناول اللحوم المصنعة



• تجنب أو الإقلال من فول الصويا ومنتجاته



• عدم الإكثار من تناول الشاي والقهوة



• الابتعاد عن تناول الأطعمة الجاهزة والمصنعة



• تناول البنجر السبانخ واللفت بكميات معتدلة



• الاهتمام بتناول الفاكهة مع تنوع تصنف

