

Исхрана ублажава болести штитне жлезде

Риба, цитрусно воће и интегрални пиринач утичу на бољи рад штитне жлезде

Особа која је нервозна жали се да је изгубила на телесној тежини иако има добар апетит, има лупање понекад и прескакање срца, опадање косе, топло пре знојавање може боловати од хипертиреозе – повишене функције штитне жлезде.

– Насупрот томе особу са хипотиреозом (смањеном функцијом штитне жлезде) карактеришу умор, малаксалост, зимогржливост, најчешће добијање на телесној тежини, отеченост, опстипација. Код великог броја особа са хипотиреозом у почетку могу да изостану симптоми, а сметње које оболели имају веома су нејасне и некарактеристичне, али се временом јављају наведени класични симптоми. Пацијенти су успорени, отеченог лица без мимике, отеклих очних капака, бледожућкасте, суве, храпаве и хладне коже. Глас је често промукао, срчана радња успорена, у тежим случајевима на срцу и плућима јавља се излив и срце може бити увећано – каже професор др Весна Димитријевић Срећковић са Клинике за ендокринологију, дијабетес и болести метаболизма, која је проблеме у вези са овом тематиком описала у недавно објављеној књизи заједно са професором др Владимиром Вукашиновићем, са Православног богословског факултета.



Чај помаже код нервозе

Др Весна Димитријевић-Срећковић каже да се у последње време све више истиче биљка аронија која поред многих својстава регулише и рад штитне жлезде. Аронија у својим плодовима садржи велику концентрацију антиоксиданаса (танине, биофеноле, флавоноиде, антоцијанине, катехине) и то је антиоксиданс. Корисна је у превенцији малигних болести и чисти организам од тешких метала.

– Од витамина садржи Це, А, Е, Б2, Б6, Б9 и врло редак витамин Пе. Богата је минералима калцијумом, калијумом, гвожђем, молибденом, магнаном, фосфором и јодом, а садржи и редак воћни шећер сорбитол. Аронија регулише оптималан рад и излучивање хормона штитне жлезде. За смањење нервозе саветује се чај од липе – рекла је наша саговорница.



Увећање штитне жлезде може да изазове храна са већим процентом јода. Токсична струма (чвор у ткиву жлезде који независно лучи тироидне хормоне) чешћа је код оних који једу морске алге. Свежа келераба, прокељ, карфиол, кељ садрже струмогене супстанце и превише овог поврћа у пресном стању може да изазове струму.

Важно је напоменути да се ове струмогене супстанце кувањем уништавају.

– Хипотиреоза се јавља кад штитасте жлезда не производи потребне количине хормона тироксина. Овај хормон регулише рад срца, раст и ментални развој, енергетски метаболизам, утиче на метаболизам беланчевина, масти, угљених хидра-

Чорба од сочива

ПОТРЕБНИ САСТОЈЦИ:

- 200 г сочива
- три шаргарепе
- празилук
- пашканат
- ђумбир
- два чена белог лука
- першун
- кашика маслиног уља
- грам соли
- бибер



Сочиво потопити у води и оставити да стоји најмање два сата.

Празилук исечи на танке листове и пропржити на маслиновом уљу. Додати му танко исечену шаргарепу и пашканат, уситњен бели лук и проце-ђено сочиво. Налити литар и по воде и оста-

вити да се кува четрдесетак минута. Затим додати зчине и оставити да ври још десетак минута. По жељи могу се додати флецице или резанци за супу.

Рижкото са јунетином

ПОТРЕБНИ САСТОЈЦИ:

- 300 г јунећих шницили
- 100 г шаргарепе
- 100 г грашка
- 100 г кукуруза шећерца
- кашика маслиног уља
- бибер