

العلاج الغذائي لمرضى الغدة الدرقية

تناول	تجنب
<p>الطعام العالي في فيتامين ب والحديد مثل الحبوب الكاملة الخضروات الطازجة المؤكلات البحرية(السلمون). الطعام العالي في مضادات الأكسدة مثل الفواكه(الكرز - التوت- الفراولة - الطماطم- الافوكادو) و الخضروات (الكوسة- القرع) شرب الشاي الاخضر. تناول المكسرات البرازيلية مثل اللوز يمكن اضافة الملح المدعم باليود. تناول كمية كافية من السوائل.</p> 	<p> البروكلي - الملفوف - القرنبيط - الكراث - السبانخ - اللفت - فول الصويا -البصل - الفول السوداني - الشعير. ويمكن تناولها مطبوخة</p>

- التعرض لهواء البحر

العلاج الغذائي لمرضى الغدة الدرقية

تناول	تجنب
<p>الطعام العالي في فيتامين ب والحديد مثل الحبوب الكاملة الخضروات الطازجة المؤكلات البحرية(السلمون). الطعام العالي في مضادات الأكسدة مثل الفواكه(الكرز - التوت- الفراولة - الطماطم- الافوكادو) و الخضروات (الكوسة- القرع) شرب الشاي الاخضر. تناول المكسرات البرازيلية مثل اللوز يمكن اضافة الملح المدعم باليود. تناول كمية كافية من السوائل.</p> 	<p> البروكلي - الملفوف - القرنبيط - الكراث - السبانخ - اللفت - فول الصويا -البصل - الفول السوداني - الشعير. ويمكن تناولها مطبوخة</p>

- التعرض لهواء البحر