

عادات تضر الغدة الدرقية



إعداد: مصطفى الزعبي

تنشأ عدة أنواع من المشاكل عندما تنتج الغدة الدرقية الكثير من الهرمون (فرط نشاط) أو لا تنتج ما يكفي (قصور)، وتشمل بعض الحالات الأكثر شيوعاً التهاب الغدة الدرقية «هاشيموتو»، ومرض «جريفز»، وتضخم الغدة الدرقية، وعقيدات الغدة الدرقية، وسرطان الغدة الدرقية.

والغدة الدرقية على شكل فراشة في الرقبة تنتج هرمونات تتحكم في عملية التمثيل الغذائي للجسم «العملية التي يحول بها الجسم الطعام والأكسجين إلى طاقة»، وتساعد هرمونات الغدة الدرقية القلب والدماغ والأعضاء الأخرى على العمل بشكل طبيعي

وعلى الرغم من صغر حجمها فإنها تتحكم في العديد من عمليات الجسم مما في ذلك التمثيل الغذائي، وعندما لا تعمل هذه الغدة بشكل صحيح فإنها قد تنتج هرمونات أكثر أو أقل مما يحتاج إليه الجسم، ويمكن أن تؤدي كلتا الحالتين إلى

تغيرات مثل تغيرات مفاجئة في الوزن وتقلبات مزاجية ومشاكل جلدية وحتى سرطان الثدي.

وهناك عادات ضارة يمكن أن تؤثر على الغدة الدرقية، وبالتالي تخل بالهرمونات في الجسم.

القلق

يؤثر القلق على جميع أجهزة الجسم بما في ذلك جهاز الغدد الصماء، وعندما تكون تحت ضغط مستمر لا تعمل الغدة الدرقية بشكل صحيح وتنتج إما أكثر أو أقل من الهرمونات، وقلة النوم والعمل المجهد هي أيضاً عوامل خطر للغدة الدرقية، لذا يجب أخذ قسط كافٍ من النوم والمشي كثيراً وممارسة الرياضة.

استهلاك الدهون

تنقص الأنظمة الغذائية قليلة الدهون الوزن ولكن لا يقتصر الأمر على التخلص من الدهون الضارة فحسب بل يقضي على الدهون المفيدة للدماغ والغدد من النظام الغذائي، وتوجد الدهون المفيدة للغدة الدرقية في زيت الزيتون وبذور الكتان ومنتجات الألبان واللحوم الحمراء والأسماك. ويعدّ فول الصويا غنياً بالمغذيات الدقيقة والفيتامينات، ويمكن أن يحل محل المنتجات الحيوانية ولكن لا ينصح بالاستهلاك المفرط، لأنها تؤثر سلباً على الغدة الدرقية وتبطئ من وظيفتها من خلال استهلاك الكثير من الصويا، وتمتص الغدة الدرقية كمية من اليود أقل، بينما تلعب هذه المادة دوراً رئيسياً في وظيفة الغدة الدرقية المناسبة، لكن كيف يمكن منع هذه المشكلة؟

تناول كميات أقل من منتجات الصويا والمزيد من الأطعمة التي تحتوي على اليود مثل الخضراوات والتوت والكرز والفراولة والمأكولات البحرية، ويعدّ الجمبري والمحار والأسماك من الأفضل للغدة الدرقية، كما وجد الباحثون أنّ الخضار الصليبية النيئة كالقرنبيط واللفت والبروكلي والجرجير وأوراق بروكسل، وغيرها من الخضراوات الورقية المماثلة تؤثر على وظيفة الغدة الدرقية.

ويُوصى بعدم تناول الكثير من الملفوف واللفت والفجل، خاصة إذا كان الشخص يعاني من نقص اليود، حيث تحتوي هذه الخضراوات على الغلوكولوزينات وهي مادة تحتوي على النتروجين والكبريت، ولهذا السبب تتمتع هذه الخضراوات بطعم حارٍ نسبياً وتؤثر هذه العناصر على الغدة الدرقية في الجسم، ويمكن أن تسبب تضخم الغدد الدرقية بشكل غير طبيعي.

وأظهرت دراسات مختلفة أنّ التدخين ضار بالغدة الدرقية، حيث يتسبب تدريجياً في إفراز الغدة الدرقية الكثير من الهرمونات، ما يؤدي إلى فرط نشاط، وتحتوي السجائر على سموم تستغرق ستة أيام للتخلص من الجسم، وخلال هذا الوقت تنخفض كمية اليود في الغدة الدرقية، ويرتفع مستوى الهرمون في الدم وتعطل وظيفتها.

أطعمة سكرية

يوضح مؤشر نسبة السكر في الدم إلى مدى سرعة تحويل الكربوهيدرات بالطعام إلى غلوكوز، ما يعني المدة التي يستغرقها سكر الدم في الارتفاع بعد تناول الطعام، ويشير المؤشر الغلايسيمي المرتفع إلى أنّ عملية تكسير الكربوهيدرات تحصل بسرعة كبيرة، للحفاظ على صحة الغدة الدرقية، من المهم الانتباه إلى الأطعمة التي تتناولها مثل الحلويات والمعكرونة والأرز الأبيض، والأطعمة غنية بالكربوهيدرات وتؤثر على عملية امتصاص اليود في الجسم،

،ويمكن أن يؤدي نقص اليود إلى مشاكل في الغدة الدرقية

بالطبع لا يمكنك التخلص تماماً من استهلاك الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المرتفع، ولكن يمكن التقليل منها في نظامك الغذائي، وتحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول الذي يؤثر على توازن دهون الجسم ووظيفة الغدة الدرقية، ومع ذلك لا ينصح بتجنبها كاملة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024