MỤC LỤC

Giới thiệu
Các yếu tố dinh dưỡng quan trọng
Thực phẩm nên ăn
Thực phẩm nên tránh
Kết luận
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

Cường giáp, hay còn gọi là bệnh tuyến giáp hoạt động quá mức, là tình trạng tuyến giáp sản xuất quá nhiều hormone tuyến giáp. Điều này có thể dẫn đến nhiều triệu chứng như giảm cân không mong muốn, nhịp tim nhanh, lo lắng, và khó ngủ(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Foods to Avoid, n.d.). Chế độ dinh dưỡng có thể ảnh hưởng đến triệu chứng của cường giáp và hỗ trợ điều trị bệnh này(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).

Các yếu tố dinh dưỡng quan trọng

1. Iodine (I-ốt)
   - Vai trò: I-ốt là khoáng chất cần thiết cho việc sản xuất hormone tuyến giáp. Tuy nhiên, quá nhiều i-ốt có thể làm tăng sản xuất hormone tuyến giáp và làm trầm trọng thêm triệu chứng cường giáp(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
   - Khuyến nghị: Người bệnh cường giáp nên hạn chế thực phẩm giàu i-ốt như muối i-ốt, hải sản, rong biển, và các sản phẩm từ sữa(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.; Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Foods to Avoid, n.d.).
2. Selenium
   - Vai trò: Selenium là vi chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình chuyển hóa hormone tuyến giáp và có thể giúp cải thiện một số triệu chứng của bệnh tuyến giáp tự miễn(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).

- Nguồn thực phẩm: Hạt Brazil, gạo, trứng, đậu nướng, bột yến mạch, và rau bina(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).

3. Iron (Sắt)
   - Vai trò: Sắt giúp các tế bào hồng cầu mang oxy đến các tế bào khác trong cơ thể và có liên quan đến sức khỏe tuyến giáp(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
   - Nguồn thực phẩm: Ngũ cốc tăng cường, nho khô, sô cô la đen, thịt bò, gà, gà tây, và thịt lợn(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
4. Calcium và Vitamin D
   - Vai trò: Cường giáp có thể gây ra vấn đề về mật độ xương, dẫn đến loãng xương. Calcium và vitamin D rất quan trọng cho sức khỏe xương(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
   - Nguồn thực phẩm: Sữa (không quá một lần mỗi ngày), bông cải xanh, nước cam tăng cường, cải xoăn, và bok choy(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).

Thực phẩm nên ăn

1. Thực phẩm ít i-ốt
   - Muối không i-ốt, lòng trắng trứng, rau tươi hoặc đông lạnh, thảo mộc và gia vị, dầu thực vật, đường, mật ong, hoặc siro cây phong (tối đa 2 muỗng canh), mứt hoặc thạch, các loại hạt không muối và bơ hạt, nước chanh, bia và rượu vang, phần nhỏ thịt bò, gà, gà tây, thịt bê, và thịt cừu, trái cây và nước trái cây(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
2. Rau họ cải
   - Một số loại rau họ cải chứa các hợp chất có thể giảm sản xuất hormone tuyến giáp và giảm hấp thụ i-ốt bởi tuyến giáp, có lợi cho người bệnh cường giáp(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
   - Ví dụ: Bắp cải Brussels, bắp cải, cải xoăn, cải bẹ xanh, củ cải, cải bó xôi, súp lơ, bông cải xanh(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
3. Thực phẩm giàu selenium
   - Hạt Brazil, gạo, trứng, đậu nướng, bột yến mạch, rau bina(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).

4. Thực phẩm giàu sắt
    - Ngũ cốc tăng cường, nho khô, sô cô la đen, thịt bò, gà, gà tây, thịt lợn(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
5. Thực phẩm giàu calcium và vitamin D
    - Sữa (không quá một lần mỗi ngày), bông cải xanh, nước cam tăng cường, cải xoăn, bok choy(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).

Thực phẩm nên tránh

1. Thực phẩm giàu i-ốt
    - Muối i-ốt, hải sản, rong biển, sản phẩm từ sữa, thực phẩm chứa màu đỏ, lòng đỏ trứng, mật mía, carrageenan, các sản phẩm nướng có chất điều hòa bột iodate(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
2. Đậu nành
    - Đậu nành có thể can thiệp vào việc hấp thụ i-ốt và điều trị cường giáp(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
    - Ví dụ: Sữa đậu nành, nước tương, đậu phụ, đậu nành(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
3. Caffeine
    - Caffeine có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng của cường giáp như nhịp tim nhanh, run rẩy, lo lắng, và mất ngủ(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).
    - Ví dụ: Cà phê, trà đen, sô cô la, soda, nước tăng lực(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).

Kết luận

Chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý triệu chứng và hỗ trợ điều trị cường giáp. Người bệnh nên tuân thủ các khuyến nghị về dinh dưỡng và thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để có kế hoạch ăn uống phù hợp nhất(Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.).

Tài liệu tham khảo

- Thyroid Research and Practice (Thyroid Research and Practice, n.d.)
- Healthline (Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Foods to Avoid, n.d.)
- Medical News Today (Hyperthyroidism Diet Plan: Foods to Eat and Avoid, n.d.)
- Mount Sinai (Hyperthyroidism Information | Mount Sinai – New York, n.d.)
- NIDDK (Hyperthyroidism (Overactive Thyroid) – NIDDK, n.d.)