MỤC LỤC

Giới thiệu về suy giáp
Vai trò của dinh dưỡng trong điều trị suy giáp
Các chất dinh dưỡng quan trọng cho tuyến giáp
- Iodine (Iốt)
- Selenium (Selen)
- Zinc (Kẽm)
- Magnesium (Magie)
- Iron (Sắt)
- Vitamin D3
- Vitamin B12

Thực phẩm nên ăn
- Rau củ không tinh bột
- Trái cây
- Rau củ có tinh bột
- Cá, trứng, thịt, và gia cầm
- Chất béo lành mạnh
- Ngũ cốc không chứa gluten
- Hạt, đậu, và bơ hạt
- Đậu và đậu lăng
- Sữa và sữa thay thế không chứa sữa
- Gia vị, thảo mộc, và gia vị
- Đồ uống

Thực phẩm nên tránh hoặc hạn chế
- Goitrogens
- Gluten
- Thực phẩm chế biến sẵn và thực phẩm nhiều chất béo

Kế hoạch bữa ăn một tuần
Kết luận
Tài liệu tham khảo:

Giới thiệu về suy giáp

Suy giáp là tình trạng tuyến giáp không sản xuất đủ hormone cần thiết cho cơ thể, gây ra nhiều triệu chứng như mệt mỏi, tăng cân, không chịu được lạnh, và đau khớp. Nguyên nhân phổ biến nhất của suy giáp ở Hoa Kỳ là bệnh Hashimoto, một bệnh tự miễn khiến hệ miễn dịch tấn công tuyến giáp.

Vai trò của dinh dưỡng trong điều trị suy giáp

Mặc dù thuốc là phương pháp điều trị chính cho suy giáp, chế độ dinh dưỡng cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ chức năng tuyến giáp và giảm triệu chứng. Một chế độ ăn uống cân bằng, giàu dinh dưỡng có thể giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của người bệnh.

Các chất dinh dưỡng quan trọng cho tuyến giáp

Iodine (Iốt)

Iốt là khoáng chất cần thiết cho sản xuất hormone tuyến giáp. Thiếu iốt có thể dẫn đến suy giáp, nhưng quá nhiều iốt cũng có thể gây hại. Các nguồn thực phẩm giàu iốt bao gồm cá, hải sản, rong biển, sữa, và muối iốt.

Selenium (Selen)

Selen giúp giảm hoạt động của kháng thể trong bệnh Hashimoto và hỗ trợ chuyển đổi T4 thành T3, hormone tuyến giáp hoạt động. Thực phẩm giàu selen bao gồm hải sản, thịt, trứng,

và ngũ cốc nguyên hạt.

Zinc (Kẽm)

Kẽm cần thiết cho việc kích hoạt hormone tuyến giáp. Thiếu kẽm có thể gây suy giáp và giảm chuyển hóa. Các nguồn thực phẩm giàu kẽm bao gồm hàu, thịt, cá, gia cầm, và ngũ cốc nguyên hạt.

Magnesium (Magie)

Magie quan trọng trong việc cân bằng và sản xuất hormone tuyến giáp. Thiếu magie có thể làm tăng nguy cơ suy giáp. Thực phẩm giàu magie bao gồm các loại đậu, hạt, ngũ cốc nguyên hạt, và rau lá xanh.

Iron (Sắt)

Sắt cần thiết cho quá trình chuyển hóa hormone tuyến giáp. Thiếu sắt có thể làm suy giảm chức năng tuyến giáp. Các nguồn thực phẩm giàu sắt bao gồm thịt nạc, gia cầm, hải sản, và ngũ cốc tăng cường sắt.

Vitamin D3

Vitamin D3 có liên quan đến chức năng miễn dịch và có thể ảnh hưởng đến bệnh tự miễn như Hashimoto. Thực phẩm giàu vitamin D bao gồm cá béo, dầu gan cá, gan bò, lòng đỏ trứng, và ngũ cốc tăng cường vitamin D.

Vitamin B12

Thiếu vitamin B12 thường gặp ở người bị suy giáp và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe máu và thần kinh. Thực phẩm giàu vitamin B12 bao gồm hải sản, gia cầm, thịt, gan bò, trứng, và sữa.

Thực phẩm nên ăn

Rau củ không tinh bột

Rau xanh, atisô, bí xanh, măng tây, cà rốt, ớt, rau bina, và nấm.

Trái cây

Các loại quả mọng, táo, đào, lê, nho, trái cây họ cam quýt, dứa, và chuối.

Rau củ có tinh bột

Khoai lang, khoai tây, đậu Hà Lan, và bí đỏ.

Cá, trứng, thịt, và gia cầm

Cá và hải sản, trứng, gà tây, và gà.

Chất béo lành mạnh

Dầu ô liu, bơ, dầu bơ, dầu dừa, dừa không đường, và sữa chua nguyên chất.

Ngũ cốc không chứa gluten

Gạo lứt, yến mạch, quinoa, và mì gạo lứt.

Hạt, đậu, và bơ hạt

Hạnh nhân, hạt điều, hạt mắc ca, hạt bí ngô, và bơ đậu phộng tự nhiên.

Đậu và đậu lăng

Đậu gà, đậu thận, và đậu lăng.

Sữa và sữa thay thế không chứa sữa

Sữa dừa, sữa hạt điều, sữa chua dừa, sữa hạnh nhân, sữa chua không đường, và phô mai.

Gia vị, thảo mộc, và gia vị

Gia vị như paprika, nghệ, thảo mộc tươi hoặc khô như húng quế hoặc hương thảo, và gia vị như salsa hoặc mù tạt.

Đồ uống

Nước, trà không đường, cà phê, hoặc nước có ga.

Thực phẩm nên tránh hoặc hạn chế

Goitrogens

Các hợp chất trong các loại rau họ cải và thực phẩm từ đậu nành có thể ức chế tổng hợp hormone tuyến giáp. Các nguồn goitrogens bao gồm bông cải xanh, cải xoăn, bắp cải, và đậu

phụ.

Gluten

Nên tránh ở những người bị Hashimoto và celiac.

Thực phẩm chế biến sẵn và thực phẩm nhiều chất béo

Các loại thực phẩm như khoai tây chiên, bánh ngọt, khoai tây chiên, và bánh mì kẹp thịt có thể làm tăng stress oxy hóa và viêm trong cơ thể.

Kế hoạch bữa ăn một tuần

Dưới đây là một kế hoạch bữa ăn một tuần cho người bị suy giáp, bao gồm các bữa ăn sáng, trưa, và tối:

Ngày	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa tối
Thứ Hai	Trứng ốp la với rau bina và phô mai feta, bánh mì nguyên cám	Hummus với rau sống và pita nguyên cám, hạt và nho	Cá hồi nướng với chanh và tỏi, khoai tây đỏ nướng và rau xanh
Thứ Ba	Bánh mì nướng nguyên cám với bơ và trứng	Súp đậu lăng với rau	Bít tết nướng với măng tây và khoai lang

Ngày	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa tối
Thứ Tư	Sinh tố berry và protein với rau bina và sữa ít béo	Sandwich gà nướng với bánh mì nguyên cám, salad	Gà xiên nướng với rau và cơm nâu
Thứ Năm	Frittata lòng trắng trứng với khoai tây và ớt chuông	Súp minestrone với bánh mì nướng nguyên cám	Burger gà tây với salad
Thứ Sáu	Yến mạch với sữa ít béo, trái cây, mật ong hoặc hạt	Đậu cannellini với rau cải, tỏi và dầu ô liu trên bánh mì nướng nguyên cám	Mahi nướng với rau xào
Thứ Bảy	Sữa chua Hy Lạp với trái cây và hạt	Burger đậu đen với rau xanh và bánh mì nguyên cám	Salad lớn với đậu và protein tùy chọn
Chủ Nhật	Ngũ cốc nguyên cám với sữa ít béo, trái cây	Sandwich salad cá ngừ với bánh mì nguyên cám và rau	Pasta nguyên cám với bông cải xanh

Kết luận

Chế độ dinh dưỡng có thể đóng vai trò quan trọng trong việc giảm triệu chứng suy giáp và cải thiện chất lượng cuộc sống. Một chế độ ăn uống cân bằng, giàu dinh dưỡng, và hạn chế các thực phẩm có thể gây hại cho tuyến giáp là cần thiết. Hãy luôn tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng trước khi thay đổi chế độ ăn uống của bạn.

Tài liệu tham khảo:

1. A Guide To The Best Diets For Hypothyroidism: Foods To Eat And What To Avoid
2. What’s the Best Diet for Hypothyroidism?
3. Hypothyroidism diet: Can certain foods increase thyroid function?
4. Hypothyroidism: Foods to eat and avoid