

甲状腺疾病成因复杂，既涉及年龄、性别、免疫、遗传、环境等因素，也与日常饮食习惯密切相关。健康的饮食习惯不仅可以帮助甲状腺疾病患者进行自我管理，还能提高患者的生活质量。



保养甲状腺 饮食要注意

小器官释放大能量

甲状腺平均重量为20-30克，相当于3枚鹌鹑蛋的分量。与心、肝、肾等器官相比，甲状腺是个“小伙计”，但是其能量巨大，和下丘脑、垂体共同构筑了一套内分泌调控系统，控制人的生长发育和各种能量代谢。这座“小工厂”一旦出现故障，就会造成甲亢或甲减等甲状腺疾

病。前者表现为体重下降、眼球突出、脖子粗、肌肉无力，以及容易紧张焦虑等；后者则会导致患者疲乏倦怠、虚弱怕冷、月经紊乱、不孕不育、抑郁、便秘等。

这些甲状腺功能异常情况如果不能及时改善，会给患者带来严重危害。

饮食规划要讲究个性化

对于甲状腺疾病患者来说，日常饮食不仅可以满足营养需求，还能在很大程度上缓解症状。甲状腺疾病患者在饮食上要注意以下几点：

饮食规划要讲究个性化，注重营养均衡 患者首先要了解自身的甲状腺疾病类型和当前所处的病情阶段，在咨询专业医师后

制订适合自己的饮食方案。同时，患者要确保饮食均衡和多样，膳食中应包含足够的蛋白质、健康脂肪、复合碳水化合物及必要的维生素和矿物质。如富含不饱和脂肪酸的鱼类，有助于维持心脏健康，减轻身体炎症。

控制碘的摄入量 碘对于甲状腺疾病患者是一把“双刃剑”，

甲亢患者不能摄入过多，而甲减患者则需要摄入足量的碘。海鲜大致包括藻类、虾贝类、鱼类三个类别，不同的海鲜含碘量有天壤之别。其中，海带、海苔、紫菜属藻类，是高碘含量食物；虾和扇贝为中碘含量食物；鱼类如带鱼、三文鱼、小黄鱼为低碘含量食物。患者应掌握食物中的碘含量，并根据自身情况做好“加减法”。

有些食物会干扰甲状腺功能 如大豆和大豆制品中含有植物性雌激素，容易减少甲状腺激素的产生。人们常吃的花椰菜、卷心菜、萝卜、西蓝花、芥蓝等都属于十字花科蔬菜。这些蔬菜中含有一种抗氧化物质——硫苷。在某些条件下，硫苷会抑制甲状腺对碘的吸收，对甲状腺激素的生成产生障碍。

某些食物和药物同食，不利于药效的发挥 研究显示，糙米、玉米、大豆、燕麦、荞麦、

小麦麸皮、芹菜、苦瓜等食物富含蛋白质、纤维素、钙、镁、铁等成分，均不利于甲状腺素片的吸收。还有西柚汁、浓茶、咖啡等饮品，也可降低甲状腺素片的药效。吃这些食物时，患者应注意与服药时间保持间隔，同时注意持续监测血药浓度，并在必要时调整饮食计划。



合理膳食6项注意

摄入优质蛋白质 如瘦肉、鱼、豆制品和蛋类等。蛋白质对于维持肌肉量和促进身体恢复益处多多。

摄入适量的健康脂肪 如橄榄油、鱼油和坚果。这些脂肪有助于抗炎，并且是维生素吸收的重要媒介。

补充复合碳水化合物 可选择全谷物、蔬菜和水果。这些粮食和果蔬中富含纤维素，能够帮助控制血糖水平。

减少食物中的刺激性成分 不宜过多食用有刺激成分的食物，如浓咖啡、浓茶和辣椒。这

些食物可能会加重病情。

摄入充足的水分 由于新陈代谢加快，甲亢患者适量增加饮水量非常重要。

少食多餐 少食多餐可以帮助患者调节血糖水平，避免饥饿感，同时也有助于身体更好地消化和吸收营养物质。

甲状腺疾病患者需要长期坚持正确的饮食习惯并灵活调整，而调整的依据就是患者甲状腺功能检查的结果。因此，定期检查、遵医嘱是饮食调节的重要前提。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

春天养肝试试玫瑰茉莉花茶



玫瑰花、茉莉花各取10克，洗净加水，大火煮开后，再煎煮15-20分钟。这不仅能够舒肝解郁，还能缓解压力、调节情绪，美容养颜，适合所有年龄段的人。尤其是对于情绪不稳、睡眠质量不佳、痛经的女性来说，效果更好。

近视的人最好少吃甜食



吃甜食对视力的影响和眼睛的“巩膜”有关。它是眼睛最外层眼球壁，在代谢过程中需要大量的维生素，尤其是维生素B族。甜食中的糖分在人体内代谢时，也需要大量维生素B₁帮忙，并降低体内钙的含量。维生素B₁对视神经有养护作用，其含量的高低会影响到视神经的状态。钙是眼部组织的“保护器”，体内缺钙容易使眼球壁弹性减弱，助长近视。

红灯

脖子咔咔响是颈椎病前兆



有些人总觉得颈肩部不适，甚至一活动就咔咔响，这可能是颈椎失稳造成的。正常情况下，颈椎关节内有少量关节液和气体，起到润滑作用。颈椎轻度失稳时，气体可能会因关节活动挤出响声，无需特殊治疗。但继续发展的话，颈椎生理弧度会逐渐变直，甚至出现反弓、骨赘增生等，要及时采取有效干预。

长期吃太饱会增加内脏负担



长期吃太饱身体会发生什么变化：胃会被撑大，分泌更多胃液，导致胃酸反流入食管，引起胃灼热，也就是常说的“烧心”；胰腺和肝脏不得不分泌更多的胰岛素、消化酶和胆汁来促进这些食物的消化；肠道不仅要分泌更多的消化液来消化食物，还不得不去吸收过量的营养，肠道菌群也得加大工作量去消化食物。

健康春天 快乐成长

春季须防范儿童传染病

□本报记者 宗晓畅

春暖花开的季节，环境中各种过敏原、灰尘、花粉逐渐增多，造成病原体传播加快。在日常生活中如何做好预防从而保证儿童身体健康？为此，本报记者采访了北京大学首钢医院儿科主任吴珺。

开窗通风 每天早中晚开窗通风，每次通风时间不少于30分钟。开窗通风可以确保空气流通，改善室内空气质量，防止家庭内交叉感染。此外，家长不要对着儿童咳嗽、打喷嚏，不要用嘴尝试食物后喂食孩子或跟孩子共用餐具。如要咳嗽或打喷嚏，一定要用纸巾将口鼻遮挡住，并将污染的纸巾扔进封闭式垃圾桶，用流动清水认真洗手。如果来不及取纸巾，应先用手臂完全挡住口鼻。

注意手部卫生 儿童外出归来、饭前便后、咳嗽、打喷嚏后应及时洗手。洗手时要使用流动水和肥皂或洗手液彻底清洗双手，揉搓时间不少于20秒。

佩戴口罩 科学佩戴口罩是防范呼吸道传染病最便捷、最有效的措施和方法。

合理饮食 按照“中国居民膳食指南”科学合理搭配饮食，保障均衡营养。儿童青少年要做到不挑食、不偏食、不暴饮暴食。拒绝高热量、高脂肪、高糖量的食物，正餐为主、早餐合理、零食少量，粗细搭配、荤素适当。坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。

保证充足睡眠 建议小学生每天睡眠时间达到10小时，初中生9小时，高中生8小时。早睡早起，生活有规律，劳逸结合，避免过度劳累。

适当增减衣服 春天气候渐暖，但早晚温差大，时有忽冷忽热的天气，家长应根据气温适当给孩子增减衣服。

加强体育运动 多进行野外郊游运动，呼吸新鲜空气。坚持日常锻炼，如慢跑、散步、游泳、骑自行车等。

·广告·

门头沟区城管执法局

开展施工工地春季开复工“城管开放日”宣传活动

为进一步做好辖区污染防治工作，近日，门头沟区城管执法局以“政企同心 社会同频 共同维护首都城市环境”为主题，通过“城管开放日”形式，开展施工工地春季开复工宣传活动。

活动中，城管执法人员围绕施工现场管理和建筑垃圾“产生—运输—消纳”全环节全链条治理、施工扬尘防治、泄漏遗撒和夜施扰

民等违法行为方面进行普法宣传，并开展“以案说法”警示教育。

同时，执法人员现场发放“抑制施工扬尘”宣传册和《致首都建设施工、运输和清扫保洁单位的一封信》等宣传材料，教育引导施工、运输等相关企业强化自律，依法文明施工作业，共同维护环境秩序。

(成光)