



مواد غذایی سرشار از ید

یکی دیگر از مواد معدنی مهم و مورد نیاز بدن " ید " می باشد. ید پس از وارد شدن به بدن از طریق غده تیروئید جذب می شود و در ساخته شدن هورمون های تیروئید نقش اساسی دارد.

هورمون های ساخته شده بر اثر ید در فعالیت های مهم بدن مانند رشد و تکامل جسمی و عصبی، سوخت و ساز مواد غذایی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی، عملکرد طبیعی مغز و سلول های عصبی نقش اساسی دارد.

کمبود ید می تواند اثرات در دسرسازی در بدن داشته باشد. این نوع کمبود در اثر مصرف ناکافی خوراکی های غنی از ید رخ می دهد. سطوح پایین ید در بدن کارکرد دستگاه ایمنی بدن را مختل می کند و می تواند در موارد شدید به سقط جنین منجر شود.

هم چنین کمبود ید در بدن می تواند باعث ایجاد گواتر یا بزرگ شدن غده تیروئید شود. کمبود ید به دلیل تحریک بیش از اندازه ی غده تیروئید توسط هورمون های تیروئید باعث بزرگ شدن این غده می شود. کمبود شدید ید در زنان باردار می تواند به کرتینیسم منجر شود؛ کرتینیسم وضعیتی است که به نارسایی غده تیروئید، جلوگیری از رشد جسمی، ناشنوایی، و سفتی عضلات منجر می شود. این مشکلات در صورت تشخیص زود هنگام در مراحل اولیه با مصرف مکمل های ید قابل درمان هستند.

نیاز روزانه بدن به ید بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ میکروگرم است و مقدار مورد نیاز هر فرد به این ماده به طور متوسط در تمام طول عمر یک قاشق چایخوری است.

چند منبع خوراکی سرشار از ید

۱. نمک ید دار

نمک ید دار منبع اصلی ید در رژیم غذایی است. نمک ید دار از ترکیب نمک طعام و مقدار بسیار اندکی از نمک های حاوی ید تشکیل شده است. فقط یک گرم از این نمک بدون در بر داشتن کالری، ۷۷ میکروگرم ید مورد نیاز بدن را تامین کند.

۲. سبزیجات دریایی

سبزیجات دریایی حاوی مقدار قابل توجهی ید هستند. کتانجک در مقایسه با هر ماده ی خوراکی دیگری بر روی زمین حاوی بیشترین مقدار ید است. واکامه نیز یکی دیگر از منابع عالی ید است که یک قاشق غذاخوری از آن می تواند ۸۰ میکروگرم از این ماده ی معدنی را وارد بدن نماید.

۳. سیب زمینی پخته

سیب زمینی پخته نیز از دیگر منابع غنی از ید به شمار می رود. یک عدد سیب زمینی پخته ی متوسط ۶۰ میکروگرم ید، یعنی حدود ۴۰ درصد از ارزش روزانه ی توصیه شده را برای این ماده ی معدنی در بدن تامین می کند. به علاوه، سیب زمینی پخته غنی از فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و پتاسیم است.

۴: شیر

شیر نه تنها منبع عالی برای کلسیم و ویتامین D به شمار می رود، بلکه به تامین ارزش روزانه ی مصرف ید نیز برای بدن کمک

می‌کند. یک فنجان شیر حاوی ۵۶ میکروگرم ید و ۹۸ کالری است. شیر هم‌چنین حاوی مواد معدنی ضروری نظیر فسفر، اسید فولیک، منگنز، منیزیم، و پتاسیم است.

۵. جلبک دریایی خشک شده

جلبک دریایی خشک شده نیز یکی از بهترین منابع برای ید به شمار می‌رود. بنابراین باید جلبک دریایی را به مقدار اندکی مصرف نمایید تا از تمام فواید آن بهره‌مند شوید.

۶. ماهی کاد

ماهی‌ها قادر هستند ید را از آب دریا استخراج کنند. ماهی کاد نوعی ماهی خوشمزه، آبدار، و کم کالری است که مواد مغذی فراوانی را در خود جای داده است؛ از جمله اسیدهای چرب امگا-۳، پروتئین، اسید فولیک، ویتامین D، ویتامین E، و پتاسیم. یک وعده مصرف از ماهی کاد یعنی ۹۹ درصد از ارزش روزانه‌ی توصیه شده‌ی ید را برای بدن تامین می‌کند.

۷. میگو

همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، غذاهای دریایی منبع عالی برای ید محسوب می‌شوند و میگو نیز از این مسئله مستثنی نیست. یک وعده مصرف ۸۵ گرمی از میگو حدود ۳۵ میکروگرم ید، یعنی تقریباً یک چهارم ارزش روزانه‌ی توصیه شده‌ی ید را فراهم می‌کند.

۸. سینه‌ی بوقلمون

۸۵ گرم سینه‌ی بوقلمون می‌تواند ۳۴ میکروگرم ید، یعنی حدود ۲۳ درصد ارزش روزانه‌ی این ماده‌ی معدنی ضروری را برای بدن تامین کند. بوقلمون منبع خوبی برای مجموعه‌ی ویتامین B، پتاسیم، و فسفر به شمار می‌رود، که همگی جزء مواد ضروری برای سلامت بدن هستند. بوقلمون کم‌چرب کالری کمی دارد؛ یعنی ۸۵ گرم از گوشت سینه‌ی بوقلمون فقط حاوی ۷۰ کالری است.

۹. آلو خشک

مصرف روزانه ۵ عدد آلوی خشک شده می‌تواند فیبر، بور، ویتامین‌ها، مواد معدنی و هم‌چنین ۱۳ گرم از ید مورد نیاز بدن را تامین کند. آلو خشک یک خوراکی پر کالری محسوب می‌شود، و از این رو، باید در مصرف آن اعتدال به خرج دهید.

۱۰. لوبیا سفید

لوبیاها یکی از پر کاربردترین مواد خوراکی هستند که می‌توانید در رژیم غذایی‌تان بگنجانید. یک وعده مصرف به اندازه‌ی نصف فنجان لوبیا سفید می‌تواند پروتئین، پتاسیم، مس، اسید فولیک، کلسیم، و ید بدن‌تان را فراهم کند. هم‌چنین با هر وعده مصرف لوبیا سفید به میزان نصف فنجان حدود ۳۲ میکروگرم ید وارد بدن‌تان می‌کند.

۱۱. ماهی تن

ماهی تن، به ویژه کنسرو ماهی تن، حاوی مقدار زیادی ید است. این ماهی هم‌چنین حاوی ویتامین D، آهن، پروتئین، و مواد معدنی است.

۱۲. تخم مرغ آب‌پز

یک عدد تخم مرغ آب‌پز سفت شده می‌تواند ۱۲ میکروگرم ید وارد بدن‌تان کند؛ یعنی حدود ۹ درصد از ارزش روزانه. این خوراکی هم‌چنین ویتامین A، ویتامین E، آنتی‌اکسیدان‌ها، کلسیم، پروتئین، و روی مورد نیاز بدن‌تان را تامین می‌نماید.

۱۳. ماست

ماست یکی از سالم‌ترین خوراکی‌هایی است که می‌توانید در رژیم غذایی روزانه‌تان بگنجانید. این خوراکی هم‌چنین گزینه‌ای عالی برای افزایش سطح ید در بدن‌تان به شمار می‌رود. یک فنجان ماست ۱۵۴ میکروگرم ید و ۱۵۴ کالری دارد. بنابراین، هنگام صبحانه از نوشیدن اسموتی ماست لذت ببرید یا آن را به عنوان یک میان وعده سبک با توت‌فرنگی مخلوط کنید.

۱۴. موز

موز یک میوه‌ی عالی برای افزایش انرژی محسوب می‌شود. این میوه حاوی مقدار زیادی پتاسیم است که به سرعت انرژی‌تان را افزایش می‌دهد. با وجود این، کم‌تر کسی از وجود ید در موز باخبر است.

۱۵. توت فرنگی

توت فرنگی میوه‌ای مغذی است که مقداری فراوانی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری را برای بدن فراهم می‌کند. این میوه‌ی خوشمزه منبع شگفت‌انگیزی برای ید به شمار می‌رود.

۱۶. ذرت

ذرت نیز می‌تواند به افزایش سطح ید در بدن کمک کند. نصف فنجان ذرت ۱۴ میکروگرم ید و ۶۷ کالری دارد. می‌توانید از ذرت در کنار غذا استفاده کنید یا آن را به یک سوپ خامه‌ای اضافه کنید تا از تمام فواید آن بهره‌مند شوید.

۱۷: خرچنگ

مصرف روزانه‌ی خرچنگ می‌تواند از ابتلا به کمبود ید پیشگیری کند. یک وعده‌ی مصرف خرچنگ به میزان ۱۰۰ گرم، ۱۰۰ میکروگرم از این ماده‌ی معدنی ضروری را در خود جای داده است؛ یعنی چیزی حدود ۶۷ درصد از ارزش روزانه. به علاوه، خرچنگ کاملاً کم چرب است، و همین مسئله آن را به یک گزینه‌ی کامل برای افرادی تبدیل کرده است که مواظب سلامتی‌شان هستند.

۱۸. پنیر چدار

پنیر چدار یکی از خوشمزه‌ترین گزینه‌ها برای افزایش سطح ید در بدن به شمار می‌رود. یک وعده‌ی مصرف از پنیر چدار به اندازه‌ی ۲۸ گرم، حاوی حدود ۱۲ میکروگرم ید و ۴۵۲ کالری است.

۱۹. کرنبری

این میوه‌ی خوش رنگ فواید فراوانی را برای سلامتی با خود به همراه دارد. کرنبری حاوی غلظت بالایی از ویتامین C، ویتامین K، ویتامین B، آنتی‌اکسیدان‌ها، و فیبر است. این میوه هم‌چنین منبع شگفت‌انگیزی برای ید به شمار می‌رود. کرنبری هم‌چنین به خاطر تاثیرات مثبت‌اش بر روی عفونت مجاری ادراری شهرت دارد.

۲۰: نان

معمولاً مصرف نان سفید به خاطر کربوهیدرات بالای موجود در آن توصیه نمی‌شود، ولی چنانچه در مصرف این نوع نان اعتدال به خرج دهید، می‌تواند به عنوان یک ماده‌ی غذایی مفید در رژیم غذایی‌تان به شمار برود. دو تکه نان حاوی ۴۵ میکروگرم یا ۳۰ درصد ارزش توصیه شده‌ی روزانه‌ی ید است.

۲۱. لوبیا سبز

نصف فنجان لوبیا سبز می‌تواند ۲ درصد از ارزش روزانه‌ی ید را برای‌تان به همراه داشته باشد. لوبیا سبز منبع عالی برای اسید فولیک، ویتامین B، ویتامین C، پروتئین، و هم‌چنین پتاسیم به شمار می‌رود.

۲۲. آناناس

آناناس نیز منبع خوبی برای ید محسوب می‌شود. این میوه حاوی طیفی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، و بروملین، آنزیم ضد التهابی، است که برای درمان اختلالات خود ایمنی استفاده می‌شود. هم‌چنین آناناس به عنوان یک عامل ضد انعقاد، فشار خون‌تان را پایین می‌آورد.

۲۳. ریواس

ریواس به خاطر خواص دارویی‌اش از حدود قرن سوم پیش از میلاد استفاده می‌شده است. ریواس یکی از بهترین منابع برای ید به شمار می‌رود. به علاوه، این سبزی حاوی کلسیم، منگنز، مس، آهن، فسفر، و روی است. ریشه‌ی ریواس حاوی آنتراکینون، یک

محرک ملین، است که برای تسکین یبوست به کار می‌رود.

۲۴: آب‌تره

آب‌تره نوعی سبزی، و یکی از بهترین منابع برای ید به شمار می‌رود. در واقع، این سبزی حاوی مقداری زیادی ید است. این فواید ضد سرطانی موجود در آب‌تره ناشی از وجود مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان‌ها است. آب‌تره همچنین طیف وسیعی از ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی را برای بدن‌تان به همراه دارد.

صادق مرادی

کارشناس پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر