

استفاده از نمک ید دار می تواند ید مورد نیاز بدن را تأمین کند. تحقیق کنید که نمک های ید دار در چه شرایطی خواص خود را حفظ می کنند و چه غذاهایی مانع جذب ید می شوند؟

نمک ید دار را باید دور از نور، هوا و رطوبت نگاهداری شود. در بسته بندی های تیره بهتر نکه داری می شود. بهتر است از ظروف سفالی، چوبی و یا پلاستیکی استفاده شود. اگر از ظروف شیشه ای استفاده می کنید بهتر است از نوع تیره آن استفاده شود. حرارت باعث کاهش ید غذا می شود پس بهتر است نمک ید دار را اواخر پخت به غذا اضافه شود.

غذاهایی که از جذب ید جلوگیری می کنند مربوط به غذاهایی است که تیوسیانین و فلاونوئیدها دارند. از این دسته غذاها به منابع زیر می توان اشاره کرد.

تیوسیانینها:

تیوسیانینها ترکیبات گوگردداری هستند که در انواع گونه های گیاهی یافت می شوند. تیوسیانینها جذب ید توسط غده تیروئید را کاهش می دهند. زیرا تیوسیانینها برای ورود به غده تیروئید با ید رقابت می کنند.

ید اضافی در رژیم که به وسیله نمک یددار تامین می شود باعث پیروزی ید در این رقابت می شود.

تیوسیانینها در خانواده کلم به فراوان یافت می شوند، خانواده کلم شامل موارد زیر است: کلم برگ چینی، کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم، کلم برگ سفید، کلم برگ قرمز، کانولا، بروکلی چینی، کلم چینی، ترب کوهی، کلم پیچ، کلم قمری، دانه خردل، خردل سبز، تربچه، شلغم، واسابی، شاهی آبی، آروگولا و... .

همچنین از دیگر مواد غذایی سرشار از تیوسیانین می توان این موارد را ذکر کرد: سیب زمینی شیرین، کاساوا، ذرت، بذر کتان، لوبیا لیمنسیس و... . تمام این گیاهان تا زمانی که زنده هستند و برداشت نشده اند تیوسیانین ندارند. اما با برداشت شدن، تیوسیانینها تولید می شوند.

فلاونوئیدها"

بیش از ۳ هزار نوع فلاونوئید در ترکیب مواد غذایی کشف شده است که از جمله مهمترین آنها می توان فلاونوئیدهای موجود در دانه های سویا را نام برد. این فلاونوئیدها عبارتند از: جنیستین و دائیدزئین. فلاونوئیدهای سویا فعالیت تیروئید پراکسیداز را کاهش می دهند.

نکته قابل توجه این است که حتی پختن هم از فعالیت سویا نمی‌کاهد. مطالعات متعدد اثرات ضد تیروئید سویا را به اثبات رسانده است. این مطالعات نشان می‌دهد نوزادانی که از فورمولاهای برپایه سویا استفاده می‌کنند، در خطر هیپوتیروئیدیسم (کم کاری) و بیماری‌های خودایمنی تیروئید قرار دارند.

فعالیت ۲ صفحه ۶۱

تحقیق کنید که برای پیشگیری از دیابت نوع II چه باید کرد؟

- ۱- جلوگیری از افزایش وزن
 - ۲- انجام ورزش و فعالیت های بدنی:
 - ورزش کمک می کند تا
 - وزنتان پایین بیاید.
 - قندخون پایین بیاید.
 - حساسیت به انسولین را بالا می‌برد-- که کمک می کند قندخون در یک محدوده نرمال بماند.
- تحقیقات نشان می‌دهد که هم ورزش‌های هوازی و هم قدرتی می‌تواند به کنترل دیابت کمک کند اما بهترین نتیجه از برنامه تناسب‌اندامی حاصل می‌شود که از هر دوی این تمرینات استفاده می‌کند.

۳- رژیم غذایی مناسب :

استفاده از غلات کامل

باینکه دلیل آن چندان مشخص نیست اما غلات کامل می‌توانند احتمال بروز دیابت را پایین آورده و به حفظ سطح قندخون کمک کنند. سعی کنید حداقل نیمی از غلات مصرفی‌تان کامل باشد. بسیاری مواد غذایی که از غلات کامل درست می‌شوند آماده خوردن هستند مثل نان‌های مختلف، پاستا.

فیبر

- فیبر با بالا بردن کنترل قندخون، احتمال بروز دیابت را کاهش می‌دهد.
 - احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.
 - با کمک به احساس سیری، به کاهش وزن کمک می‌کند.
- مواد غذایی سرشار از فیبر شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها می‌شود.

۴- آگاهی اشخاص از در باره بیماری و توصیه های پزشکی

اگر سنتان بالاتر از ۴۵ سال است و وزن نرمالی دارید، از پزشکتان بپرسید که لازم است تست دیابت انجام دهید یا خیر. انجمن دیابت امریکا در موارد زیر آزمایش گلوکز خون را توصیه می‌کند:
بالاتر از ۴۵ سال باشید و اضافه وزن داشته باشید.

کمتر از ۴۵ سال باشید و اضافه وزن را در کنار یک یا دو مورد عامل خطرزای دیگر برای دیابت نوع ۲ داشته باشید.

مثل سبک زندگی نشسته و ساکن یا سابقه خانوادگی دیابت.

نگرانی‌های خود درمورد پیشگیری از دیابت را با پزشکتان مطرح کنید. او به شما کمک می‌کند از بروز دیابت پیشگیری کنید و برحسب سابقه پزشکی و سایر عوامل، توصیه‌های بیشتری به شما ارائه خواهد کرد.