



## 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 ترشح 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 دردسرسازی 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 اسپاستیسیته منجر می شود. این مشکلات در صورت تشخیص زودهنگام 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 مان 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 خوراکی دیگری بر روی زمین حاوی بیشترین مقدار ید است. یک وعده مصرف از کتانجک حاوی حدود ۲۰۰۰ میکروگرم ید است؛ در حالی که یک قاشق غذاخوری از نوع دیگری از جلبک به نام ارامه (arame) حاوی ۷۳۰ میکروگرم ید است. واکامه نیز یکی دیگر از منابع عالی ید است که یک قاشق غذاخوری از آن می تواند ۸۰ میکروگرم از این ماده 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 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 می‌رود، بلکه به تامین ارزش روزانه‌ی مصرف‌ید 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، منیزیوم، و پتاسیم است.

#### ۵. جلبک دریایی خشک شده

جلبک دریایی خشک شده نیز یکی از بهترین منابع برای ید به شمار می‌رود. یک چهارم وعده‌ی مصرف جلبک دریایی خشک شده مقدار عجیب و غریبی – به اندازه‌ی ۴۵۰۰ میکروگرم – ید وارد بدن می‌کند. این مقدار بیش از ۳۰۰۰ درصد ارزش روزانه‌ی 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 وعده‌ی مصرف از ماهی کاد – به اندازه‌ی حدود ۸۵ گرم – ۹۹ میکروگرم، 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 وعده‌ی مصرف ۸۵ گرمی از میگو حدود ۳۵ میکروگرم ید، یعنی تقریباً یک چهارم ارزش روزانه‌ی توصیه شده‌ی ید را فراهم می‌کند. به علاوه، مصرف مرتب میگو می‌تواند پروتئین، کلسیم، و سایر مواد معدنی مورد نیاز بدن‌تان را تامین نماید.

#### 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 وعده‌ی مصرف به اندازه‌ی نصف فنجان لوبیا سفید می‌تواند پروتئین، پتاسیم، مس، اسید فولیک، کلسیم، و ید بدن‌تان را فراهم کند. هم‌چنین با هر وعده‌ی 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. ۸۵ گرم از ماهی تن ۱۷ میکروگرم ید، یعنی ۱۱ درصد از ارزش ید روزانه‌تان را تامین می‌کند. 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. تخم مرغ سفت شده را به همراه پنیر کوتاژ و سبزیجات برگ‌دار میل کنید و از آن لذت ببرید.

#### 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 میان‌وعده‌ی 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. یک عدد موز متوسط حاوی ۳ میکروگرم، یعنی حدود ۲ درصد ارزش روزانه ید است.

#### ۱۵. توت‌فرنگی

توت‌فرنگی 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. یک وعده‌ی مصرف توت‌فرنگی به اندازه‌ی یک فنجان حاوی ۱۳ میکروگرم ید است که ۱۰ درصد از نیاز روزانه‌ی یک فرد معمولی را به ید تامین می‌کند.

#### 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 کم‌چرب است، و همین مسئله آن را به یک گزینه‌ی کامل برای افرادی تبدیل کرده است که مواظب سلامتی‌شان هستند. سطوح کلسترول پایین موجود در خرچنگ به حفظ سطوح تری‌گلیسرید کمک می‌کند، و از این طریق برای حفظ سلامتی قلب نیز مفید است. هم‌چنین این خوراکی دریایی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ نیز هست.

#### 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. از آن‌جا که این خوراکی مملو از کالری است، باید در مصرف آن اعتدال را رعایت کنید. یک برش از پنیر چدار را روی ساندویچ و همبرگر تان بگذارید یا مقداری از این پنیر خرد شده را روی سوپ یا سالادتان بریزید تا از تمام فواید آن بهره‌مند شوید.

پنیر کاتیج هم همین اثرات را دارد.

#### ۱۹. کرنبری

این میوه‌ی خوش‌رنگ 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. حدود ۱۱۳ گرم کرنبری ۴۰۰ میکروگرم، معادل ۲۶۷ درصد ارزش روزانه ید وارد بدن می‌کند. کرنبری هم‌چنین به خاطر تاثیرات مثبت‌اش بر روی عفونت مجاری ادراری شهرت دارد. به علاوه، این میوه میزان کالری اندکی در خود دارد. با وجود این، اگر از آب کرنبری بسته‌بندی شده استفاده می‌کنید، مراقب قند افزوده‌ی آن باشید.

#### ۲۰. نان

معمولا 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. این لوبیا نزدیک به ۴۰ درصد ارزش روزانه‌ی اسید فولیک، و ۵۳ درصد ارزش روزانه‌ی فیبری را برای‌تان تامین می‌کند که از سلامتی روده‌ها مراقبت می‌نماید و میزان زیادی از سموم را از بدن‌تان خارج می‌کند.

### **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. از این سبزی همه‌کاره می‌توانید در سالاد سبزیجات، پاستا، و سوپ‌ها استفاده کنید و طعم ملایم تندی به آن‌ها ببخشید.