

МОРЕПРОДУКТЫ

морская капуста, чука, треска, печень трески, минтай, сайра, макрель, пикша, зубатка



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

яблоки с семечками, хурма, виноград, клюква, клубника, крыжовник



ОВОЩИ

свекла, картофель, морковь, баклажан, зеленый горошек

ГДЕ ИСКАТЬ ЙОД?

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ
В 1 гр соли 40 мкг йода



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

молоко, кефир, йогурт, творог, сыр



ПРОЧЕЕ

яйцо куриное, крупа, фасоль, чернослив

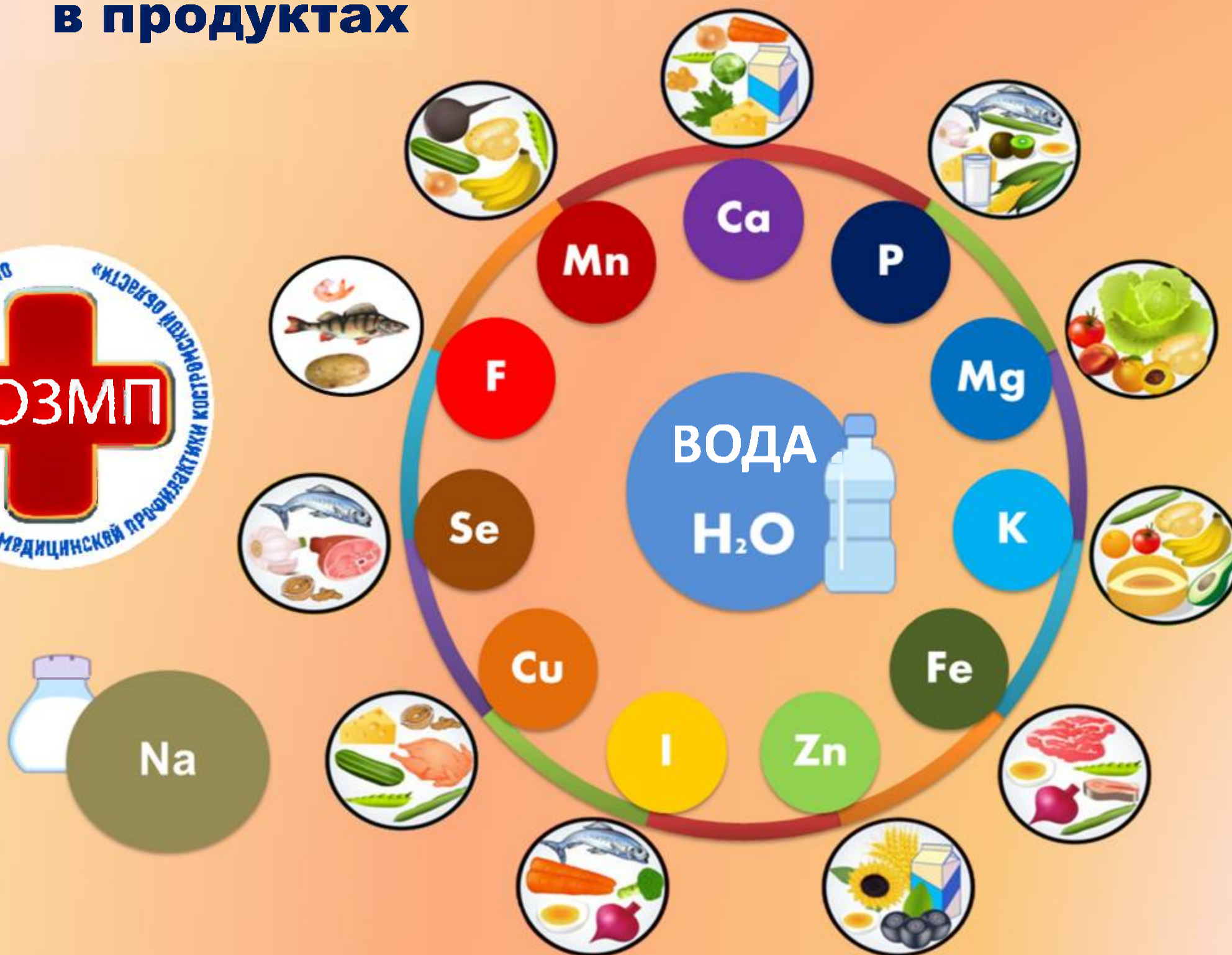
За что отвечает щитовидная железа?



Факторы, повышающие риск развития заболеваний щитовидной железы



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА в продуктах



Кальций	Укрепляет кости, обеспечивает работу мышц и сердца	Ca
Фосфор	Структурный компонент мембран клеток и костей	P
Магний	Участвует во множестве метаболических реакций	Mg
Калий	Регулирует водно-солевой баланс	K
Железо	Участвует в переносе кислорода в организме	Fe
Цинк	Регулирует работу иммунной системы	Zn
Йод	Играет важную роль в росте и развитии организма	I
Медь	Участвует в ключевых метаболических процессах	Cu
Селен	Компонент антиоксидантной защиты	Se
Фтор	Обеспечивает формирование эмали и дентина зубов	F
Марганец	Необходим для синтеза инсулина и хрящевой ткани	Mn
Натрий	Участвует в регуляции кровяного давления*	Na

*избыток натрия в питании связан с риском развития гипертонии

Причины возникновения сахарного диабета



Наследственная
предрасполо-
женность

Избыточный
вес

Нервный
стресс

Возраст

Вирусные инфекции
(краснуха, ветряная
оспа и другие забо-
левания, включая
грипп)

Болезни подже-
лудочной железы
- панкреатит, рак
поджелудочной же-
лезы, заболевания
желез внутренней
секреции

СИМПТОМЫ



ПРОФИЛАКТИКА



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Овощи и фрукты, хлеб из муки грубого помола, крупы.
Ограничить употребление сахара и соли.



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболеть сахарным диабетом на 50%.



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



НЕОБХОДИМЫ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ:

- ЙОД
- МАРГАНЕЦ
- КОБАЛЬТ
- СЕЛЕН
- МЕДЬ
- ЖЕЛЕЗО
- МАГНИЙ
- ЦИНК

ВИТАМИНЫ:

- A
- E
- B₁
- B₁₂
- D



КРАСНАЯ РЫБА



МОРЕПРОДУКТЫ



КРУПЫ



ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ



СЕЛЬДЕРЕЙ



БОБОВЫЕ



СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



21 мая 2026 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Заболевания щитовидной железы»

ответит:

Королевская Светлана Анатольевна
врач-эндокринолог

ОГБУЗ «Городская больница
г. Костромы», главный внештатный
специалист эндокринолог департамента
здравоохранения Костромской области

8(4942)-45-26-88

