

## 饮食之道

## 甲状腺出了问题,我还能吃啥?

□本报记者 张帅 通讯员 林春梅 漫画 钊铭  
□审核医生:福建医科大学孟超肝胆医院甲乳头颈外科副主任医师刘春生

甲状腺查出问题,这也不能吃,那也不能吃,对于一个吃货来说,世界上最痛苦的事,莫过于此。

我跟你说话……



今天,我们以网上盛传的海鲜、西兰花、辣椒、豆浆、冰淇淋、炸鸡和牛羊肉、补品,这8路食物代表,戳破这些曾经深信不疑的谣言。

### 1、海鲜 (高碘食物代表)

有很多是人们道听途说得来的各种“说法”,不一定准确。

很多患有甲状腺疾病的朋友都谈“碘”色变。其实高碘和低碘都会让甲状腺出现问题。因此,不同病人应该根据自己的具体情况进行选择。

### 2、西兰花 (十字花科蔬菜代表)

十字花科蔬菜中含有的硫苷类在人体内水解成硫氰酸盐后,可竞争性抑制甲状腺对碘的吸收,从而使甲状腺激素生成障碍,引起甲状腺

肿大,甚至甲减。但是通常只有每天吃掉超过500~1000g的十字花科蔬菜才会达到该效果。所以适量吃这些蔬菜反而对身体有益。

### 3、辣椒 (辛辣食物代表)

在大家的传统观念里面,只要得了病,统统需要“忌辛辣刺激”。其实只有小部分病人吃辛辣刺激食物可能会加重不适症状。比如甲亢患者,本身基础代谢高,容易兴奋、怕热多汗、经常拉肚子、易失眠等,吃太多辛辣刺激食物可能会让这些症状更加明显。

### 4、豆浆 (豆制品代表)

网上传言豆制品内含有的大豆异黄酮会对甲状腺功能造成不良影响,其实只有甲减患者需要适当减少摄入,对其他人群,只要不是大量、过量地进食,完全不需要担心会引起或加重甲状腺疾病。但需注意正在服用优甲乐的患者不要把优甲乐和豆制品一起吃。

### 5、冰淇淋 (生冷食物代表)

对于肠胃功能不好的病人,最好尽量少吃。

### 6、炸鸡 (高脂食物代表)

所有脂肪含量高的食物都会对健康产生不良影响,但这跟你有没有甲状腺疾病没关系。

### 7、牛羊肉 (“发物”代表)

牛羊肉作为传说中的“发物”,其内含丰富

的蛋白质,尤其甲状腺术后的患者,需要保证充足的蛋白质供应来促进切口愈合,因此所有甲状腺疾病患者都不需要对所谓的“发物”忌口。

### 8、各种补品

很多术后病人喜欢来点补品促进康复。但各类补品当中很多是属于中药材的一种,可能具有一定肝肾毒性,所以在进食之前最好咨询医生。

#### 甲状腺疾病患者应该如何吃

##### 甲亢饮食攻略

三高一少:高蛋白,如鱼肉蛋奶等;高能量,如面食、米饭,还有一些薯类食物;高维生素。限制碘摄入。

##### 甲减饮食攻略

桥本甲减患者可以吃淡水鱼、贝类这些食物。含碘量低,同时富含优质蛋白,一举多得。

#### 甲状腺结节饮食攻略:

如果伴有甲亢或者桥本甲状腺炎,则不宜食用含碘量高的食物,如

海带 紫菜 虾皮 海鱼

#### 可适量食用

香菇 木耳 蘑菇 核桃

红枣 山药 猕猴桃



除此之外,甲状腺结节患者可正常饮食。

□本报记者 邓剑云

□指导医生:福建省人民医院临床营养科主治医师 郑凯林

夏天是腹泻高发期,尤其是有些腹泻的人,第一个想到的是禁食,其实是不需要的。

但是,并不是什么样的食品都能吃。

比如这些食物可能加重肠道症状,应果断避开:

#### 让你腹泻的食物:

被污染的食物、变质的食物、让你过敏的食物



#### 易产气的食物:

牛奶,杂豆、大豆、洋葱、花椰菜,干果坚果



#### 粗纤维的食物:

粗粮类,蔬菜中的芹菜、韭菜、菠菜、油麦菜、笋干等



## 不用禁食 腹泻时可以吃什么

#### 刺激性食物:

辣椒、生姜、大蒜、胡椒粉、咖喱、辣条、麻辣烫、火锅、烧烤、烟、酒、咖啡、浓茶



#### 油腻的食物:

多见于肉类,如五花肉、大块牛肉、肥牛;蛋糕、巧克力等甜品类



#### 生冷的食物:

凉拌菜、冷饮、冰西瓜等



#### 饮食调理原则

要吃有营养、易消化的食物。

软烂易消化低脂肪的食物:软米饭、面条、粥或米汤、胡萝卜泥汤等;

肉类选用肌纤维细的食材:鱼、鸡肉、兔肉等。蔬菜选用粗纤维少品种:嫩叶菜、瓜、茄子类等。

#### 一般腹泻食疗方:

①焦米汤。将米碾成粉状,把米粉放在锅内用文火炒至焦黄,加入少量糖和水煮沸后服用。



②胡萝卜汤。将胡萝卜切碎,加3倍的水煮至胡萝卜全烂,去渣取液、加糖即可。



③熟苹果泥。将苹果去皮切成块,加一碗水,用小火煮至果肉软烂即成。



#### 暴饮暴食导致食积腹泻:

④山楂山药粥。山楂、山药各30克、粳米100克,加适量的红糖,煮成粥。

⑤消食茶饮。山楂8g、麦芽10g、稻芽10g、陈皮6g,冰糖少许,洗净煮成茶饮。

#### 提醒

轻度腹泻可在家自己调理。

如果一天腹泻次数高达十次,并出现发烧、脱水症状,应及时到正规医院治疗。

一些肠系疾病如炎症性肠病、憩室炎所致的腹泻,需要根据病情不同调整饮食,建议专科医生咨询。