**Щитовидная железа весит всего около 20 граммов, но от ее работы зависит здоровье всего организма.** Поэтому профилактика заболеваний щитовидной железы является важнейшим условием сохранения здоровья.

Самое пагубное влияние на щитовидную железу оказывают:

* Стресс
* Дефицит йода
* Острые вирусные инфекции – ОРЗ, ОРВИ, грипп, а также хронические инфекционные процессы в лор-органах.

Чтобы поддержать свою щитовидку необходимо:

Повышать стрессоустойчивость. Для ее выработки необходимо, чтобы у человека был нормальный режим сна и бодрствования.

Укреплять иммунитет, как здоровый образ жизни: правильное питание, достаточная физическая активность, регулярное пребывание на свежем воздухе, упорядоченная повседневная жизнь.

Санировать полость рта и носа, следить, чтобы в организме не было хронических очагов инфекции.

Включать в рацион продукты богатые йодом и витаминами, полезными для щитовидной железы, это:

**Йод** (морская капуста, шпинат, йодированная соль и др).

**Марганец** (фрукты и овощи, зелень, мясо и мед).

**Витамин B12 и кобальт** (жирная рыба и морепродукты).

**Селен,** **Медь** (бобовые, орехи, печень, пшеница).

**Витамин E** (растительные масла, орехи, шпинат).

Подробнее о том, как сохранить здоровье щитовидной железы <https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/kak-rabotaet-shchitovidnaya-zheleza/index.php?sphrase_id=56420>

#уралздоров #здоровыйурал