



## Молочные продукты и здоровье щитовидной железы: что важно знать

В России проходит Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы. Особое внимание в этот период уделяется щитовидной железе – органу, который влияет практически на все процессы в организме: от обмена веществ до психоэмоционального состояния. Питание играет важную роль в поддержании здоровья эндокринной системы, и в этом контексте молочная и кисломолочная продукция может стать полезным элементом профилактики.

Щитовидная железа особенно чувствительна к дефициту микроэлементов и витаминов – прежде всего йода, селена, цинка, а также витаминов группы В и D. Эти вещества участвуют в синтезе гормонов, стабилизируют нервную систему и поддерживают иммунитет. Многие из них содержатся в молочных продуктах – как в свежем молоке, так и в кисломолочных напитках, таких как кефир, ряженка, йогурт и ацидофилин.

Молочный белок, благодаря высокой биологической ценности, участвует в построении ферментов и гормонов, включая тиреоидные. А кальций, магний и фосфор поддерживают нормальную работу сердца и костной ткани, что также важно при нарушениях функции щитовидной железы. Продукты, прошедшие ферментацию, – например, кефир и биопростокваша – дополнительно способствуют снижению воспалительных процессов и улучшению усвоения питательных веществ.

Важно и то, что кисломолочные напитки с содержанием пробиотиков помогают поддерживать здоровье кишечника, где активно формируется иммунный ответ. Учитывая, что заболевания щитовидной железы нередко связаны с аутоиммунными реакциями, поддержание баланса микрофлоры имеет прямое значение для профилактики.

Для повседневного рациона эндокринологи рекомендуют употреблять молочные продукты средней жирности: 1-2 стакана кисломолочных напитков в день и 100-150 г творога или йогурта. Это помогает не только восполнить потребности в белке и витаминах, но и снизить риск набора веса – частого спутника гормональных нарушений.

Регулярное и сбалансированное питание, включающее натуральные молочные продукты, поддерживает гормональный фон и способствует профилактике ряда заболеваний щитовидной железы. Однако при уже выявленных нарушениях выбор продуктов необходимо согласовывать с врачом – особенно при гипо- или гипертиреозе.

Неделя профилактики – хороший повод пересмотреть рацион и добавить в него больше продуктов, которые действительно приносят пользу. Простые привычки, такие как ежедневный стакан кефира или порция творога, в долгосрочной перспективе работают на

здоровье всего организма.