

# Check - lista

## produktów, za które podziękuje Ci Twoja tarczyca



**Orzechy brazylijskie** - zasobne w selen, który jest składnikiem enzymów (dejodynaz), które przekształcają nieaktywne T4 (tyroksynę) w aktywne T3 (trójjodotyroninę). **1-2 orzechy brazylijskie na dzień**, mogą zapewnić dobowe zapotrzebowanie na selen. Ilość selenu w orzechu jest zależna od kraju jego pochodzenia.



**Borówki/owoce jagodowe** - bogactwo antyoksydantów, witaminy C i polifenoli, korzystnie wpływają na tarczycę łagodząc stany zapalne. Dodatkowo są owocami korzystnymi dla osób z insulinoopornością. Pamiętaj jednak, by owoców nie jeść jako solo przekąska, zawsze łącz je z białkami lub tłuszczami np. jogurtem lub orzechami/pestkami, żeby zrównoważyć węglowodany w nich zawarte. Poza tym, samymi owocami nie uzyskasz sytości :) **Owoców jagodowych zjadaj garść dziennie**



**Awokado** - jest to tłusty owoc, bogaty w kwas oleinowy, który działa przeciwzapalnie. W szczególności polecany przy wysokich wynikach anty-TPO czy anty-TG. **Wrzuć w swój codzienny jadłospis 2 owoce awokado w wygodnej dla Ciebie postaci i zdrowiej.**