

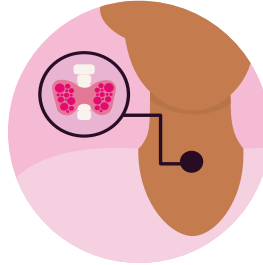
أهمية اليود في النظام الغذائي



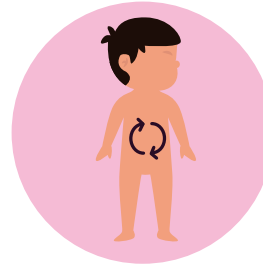
يمكن لروتين الأكل الصحي أن يساعد في تعزيز صحتك اليوم وفي السنوات القادمة.

على الرغم من أن الجسم لا يحتاج إلا إلى كميات صغيرة جدًا من اليود ، إلا أن الحاجة تزداد أثناء الحمل والرضاعة ، واليود ضروري لوظائف الجسم المهمة جدًا:

- صنع هرمونات الغدة الدرقية
- تنظيم التمثيل الغذائي والنمو والتطور
- المساعدة في بناء عظام طفلك و جهازه العصبي ودماغه.



هرمونات
الغدة الدرقية



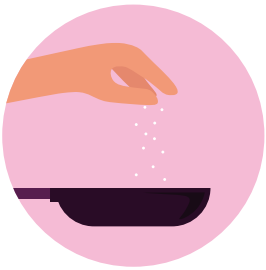
تنظيم الأيض



عظام ودماغ الطفل

على الرغم من أن النساء في سن الإنجاب يحصلن بشكل عام على كمية كافية من اليود، إلا أن بعض النساء، وخاصة اللواتي لا يتناولن منتجات الألبان والبيض والمأكولات البحرية بانتظام، قد لا يستهلكن ما يكفي من اليود لتلبية احتياجاتهن المتزايدة أثناء الحمل و الرضاعة الطبيعية.

لا يحتوي الملح كله على اليود، لذلك إذا أضفت الملح إلى طعامك، فتأكد من كونه معالج باليود. استخدمه باعتدال.



احصل على العناصر الغذائية من الأغذية المعتمدة من برنامج WIC* الخاصة بك!

مثل القمح الكامل و / أو الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والحليب واللبن والجبن والبيض.

*برنامج التغذية التكميلية الخاص بالنساء والرضع والأطفال



قم بمعاينة الأغذية الأخر التي تحتو على اليود على.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/>