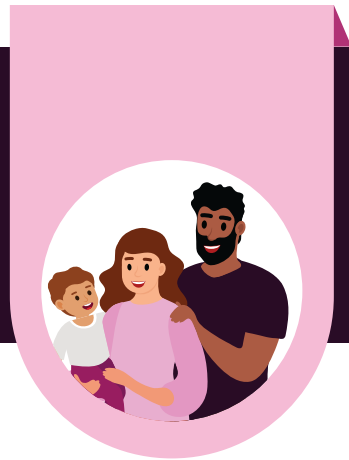


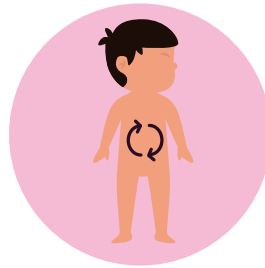
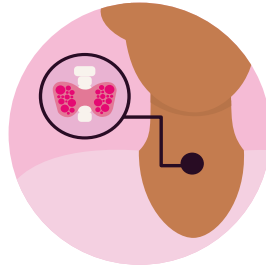
# اهمیت آیودین در رژیم غذایی



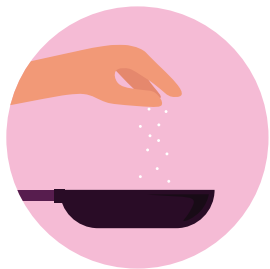
یک برنامه غذایی صحیح می تواند به تقویت صحت امروز و سال های آینده شما کمک کند.

حتی اگر بدن فقط به مقادیر بسیار کمی آیودین نیاز داشته باشد، نیاز در دوران حاملگی و شیردهی افزایش می یابد و آیودین برای عملکردهای بسیار مهم بدن ضروری است:

- ساخت هورمون های تیروئید
- تنظیم میتابولیزم، رشد و نمو
- کمک در قسمت ساخت استخوان ها، سیستم عصبی و مغز طفل شما



استخوان ها و مغز نوزاد تنظیم میتابولیزم هورمون های تیروئید



اگرچه زنان در سنین تکرر به طور کلی آیودین کافی دریافت می کنند، بعضی از زنان، به خصوص آنانی که که به طور منظم لبنیات، تخم مرغ و غذاهای دریایی مصرف نمی کنند، ممکن است آیودین کافی برای رفع نیازهای افزایش یافته خود در دوران حاملگی و شیردهی استفاده نکنند.

همه نمک ها دارای آیودین نیستند، بنابراین اگر به غذای خود نمک اضافه می کنید، مطمئن شوید که آیودین دار باشد. از آن کم استفاده کنید.

مواد مغذی خود را از غذاهای WIC\* خود دریافت کنید!

نان گندم کامل و/یا غلات کامل، شیر، ماست، پنیر و تخم مرغ  
\*برنامه تغذیه تکمیلی خاص برای زنان، نوزادان و اطفال



سایر غذاهای دارای آیودین را در اینجا ببینید.

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