

5 HIGH THYROID DESTROYING FOODS



1. काँचो बन्दागोभी र फूलगोभीको सलाद



Daily raw salad खाँदै हुनुहुन्छ भने — तपाईंको thyroid ले iodine पाउने सक्दैन।

2. भटमास/टोफु



Daily soy milk = thyroid suppression को risk बढाउँछ ।

3. कोदो



कोदो एक goitrogenic grain हो - thyroid hormone बन्ने प्रक्रियामा बाधा पुर्याउन सक्छ ।

4. प्रशोधित/ चिनी भएको खाना



इनले chronic inflammation बढाउँछन्, जसले Hashimoto's thyroiditis (hypothyroidism) जस्ता थाइराइड समस्या झन् बिगार्ने गर्छ।

5. ग्रिन टि



दिनमा 3 cup भन्दा बढी भयो भने thyroid function suppress हुन सक्छ !!

“ माथि भनेका यी खानाहरु सबै खराब नै त हैनन् ! ”

तर जब शरीरमै आयोडिनको कमी हुन्छ



यी खानाको मात्रा धेरै खाँदा + र सही तरिकाले नपकाई खाँदा



thyroid problem trigger हुन सक्छ ⚠️

Reference links:

- <https://www.mdpi.com/1422-0067/25/7/3988>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11012840/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16571087/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2921306/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35234772/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21562752/>

आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला



Address

Manakamana Hospital,
Bharatpur- Chitwan
056-595133



Click here to Book OPD



DR. SANDEEP PANDEY

Consultant Physician

Connect Me

