

## 5 HIGH THYROID SUPPORTING FOODS



### 1. समुन्द्री माछा



विशेषगरी समुन्द्री माछामा आयोडिन र सेलेनियम हुन्छ —  
जुन T3 र T4 हर्मोन बनाउन एकदमै आवश्यक हुन्छ।

### 2. अण्डा



अण्डाको पहेँलो भागमा आयोडिन र सेलेनियम पाइन्छ।  
दैनिक एउटा अण्डा खाँदा थाइरोइडलाई सहायता गर्छ !

### 3. आयोडिनयुक्त नुन



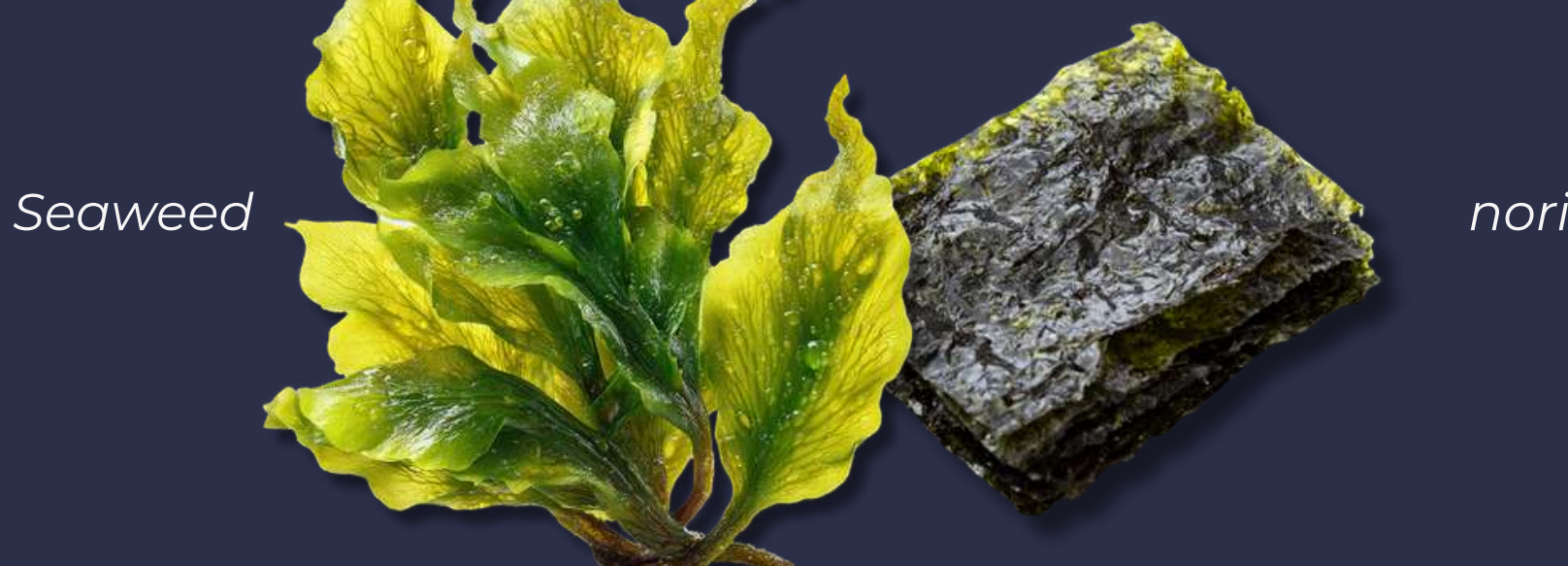
यो कुनै विकल्प होइन —  
थाइराइडका लागि base नै हो।

### 4. दही



यसमा प्राकृतिक आयोडिन हुन्छ र  
शरीरले सजिलै सोस्ने गर्छ।


### 5. समुन्द्री साग



यो सानो मात्रामा खाना सके पनि  
यसले शक्तिशाली असर गर्छ।

“ माथि भनेका यी खानाहरु सिधै ठिकै त पार्दैन ! ”

तर यसले हजुरको thyroid level लाई धेरै हदसम्म टेवा दिनसक्छ !

यी खानेकुराहरुलाई थाइराइडको  
मुख्य औषधिको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ! 

#### Reference links:

- <https://lamclinic.com/blog/the-top-9-foods-for-thyroid-health/>
- <https://www.newstarget.com/2026-02-06-feed-thyroid-iodine-selenium-zinc.html>
- <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article-abstract/76/6/418/4954223>

## आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला

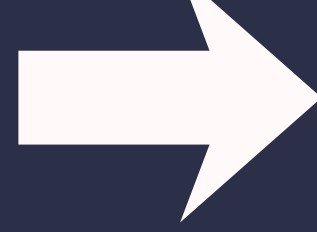


#### Address

Manakamana Hospital,  
Bharatpur- Chitwan  
056-595133



Click here to Book OPD



**DR. SANDEEP PANDEY**  
Consultant Physician

Connect Me

