**Особенности лечебного питания при заболеваниях эндокринной системы**

Эндокринная система отвечает за контроль всех основных функций в организме, поэтому даже малейшие гормональные нарушения требуют к себе особого внимания.

Для профилактики болезней необходимо периодически принимать мультивитаминные комплексы с микроэлементами в виде добавок к пище.

Витамин (А) – отвечает за биосинтез белка. Витаминная группа «А» благоприятно действует на иммунную систему, улучшает состояние слизистой, костей и зубов. Ретинол укрепляет ногти и волосы, снимает отечность и дряблость кожи, хорошо влияет на зрение. Витамины B6, B12 –ускоряет обменные процессы. Повышенный метаболизм предупреждает появления зоба, ожирения, болезней сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Витамин (D) – поступает с пищей, а также синтезируется в коже под воздействием умеренного количества УФ-лучей. Дефицит этого соединения приводит к заболеванию гипотиреоз. Витамин (Е) - в косметологии витаминные добавки на основе этого соединения очень популярны. Они замедляют процессы старения, снимают отечность кожи, разглаживают морщины. Однако врачи советуют не злоупотреблять приемом витамина Е, так как его избыток вызывает гипотиреоз.

Для профилактики риска патологий эндокринной системы у человека необходимо включать в питание следующие продукты: хурма- плоды можно кушать в любое время года, морская капуста – первоочередной источник йодистых соединений, шпинат, лук – укрепляют иммунитет, кедровые и грецкие орехи богаты йодистыми соединениями. Яблоки и черника содержат антиоксидантные вещества, которые защищают клетки от пагубного воздействия свободных радикалов.

Есть люди, которые употребляют и вредную пищу. Это повод задуматься от какого питания нужно отказаться: это сахар, сладкие и газированные напитки, пирожные, торты, конфеты, жареная и жирная пища. При таком рационе снижается уровень гормонов, перегружается почти все системы, организм не воспринимает инсулин.

Что касается алкоголя, кофе, сигарет и крепкого чая, то здоровый человек может позволить себе выпить кофе или вина в меру, но при патологиях иммунной системы такие «слабости» приведут к серьезным осложнениям.

Правильное питание – залог Вашего здоровья и щитовидной железы. Соблюдая меры профилактики Вы сбережете себя и близких людей. Будьте здоровы.

Главный специалист-эксперт Серовского территориального отдела

Жданова Светлана Геннадьевна