

## خلاصه یک صفحه ای مفید LID

برای مشروح کتاب آشپزی کم ید رایگان با صدها دستور پخت خوشمزه، از [www.thyca.org](http://www.thyca.org) بازدید کنید.

### نکات کلیدی

- این یک رژیم غذایی کم ید («LID» Low-Iodine Diet) است، نه یک «رژیم غذایی بدون ید» یا «رژیم غذایی عاری از ید». انجمن تیروئید آمریکا مقدار هدف ید در روز را 50 میکروگرم (mcg) پیشنهاد می کند.
- این رژیم غذایی برای بازه زمانی کوتاه است، معمولاً برای 2 هفته (14 روز) قبل از درمان یا اسکن ید رادیواکتیو و 3-1 روز بعد از اسکن یا درمان.
- از مصرف غذاها و نوشیدنی هایی که ید بالایی دارند خودداری کنید (>20 میکروگرم/سروینگ). غذاها و نوشیدنی هایی که ید پایینی دارند (5 < میکروگرم/سروینگ). مقدار غذاهایی که ید متوسطی دارند را محدود کنید (20-5 میکروگرم/سروینگ).

غذاهایی که می توانید لذت ببرید	غذاهایی که باید پرهیز کنید
<ul style="list-style-type: none"> <li>میوه های تازه، منجمد یا داخل شیشه، بدون نمک و بدون رنگ خوراکی قرمز؛ کنسرو در مقادیر محدود؛ همچنین آب میوه ها</li> <li>سبزیجات: ترجیحاً خام یا منجمد بدون نمک، به جز سویا</li> <li>لوبیابها: کنسرو بدون نمک یا پخته شده از حالت خشک</li> <li>فندقی های بدون نمک و کره بدون نمک فندقی ها</li> <li>سفیده تخم مرغ</li> <li>گوشت تازه (عمل آوری نشده؛ بدون نمک یا محلول آب نمک افزوده) تا 6 اونس در روز</li> <li>مغز سبب زمینی سفید و شیرین (بدون پوست)</li> <li>محصولات نانویی کم ید خانگی (و برخی از برندها)</li> <li>فرآورده های دانه و غلات تا 4 سروینگ در روز، مشروط به اینکه فاقد ترکیبات سرشار از ید باشند</li> <li>پاستای ایمن از لحاظ LID (به یاد داشته باشید که از نودل تخم مرغ پرهیز کنید)</li> <li>شکر، ژله، مربا، عسل، شربت افرا، ملاس بدون سولفور، نکتار آگاو — بررسی کنید تا از رنگ های خوراکی قرمز پرهیز کنید</li> <li>فلفل سیاه، گیاهان و ادویه های تازه یا خشک شده</li> <li>سرکه های عاری از نمک و رنگ قرمز</li> <li>لیمو ترش، لیمو سبز و سایر مرکبات (به خاطر آب و زست آنها)</li> <li>تمامی روغن های سبزیجات، شامل روغن سویا</li> <li>چرب مایه سبزیجات (یعنی گونه جامد سفید)</li> <li>نوشابه ها (به جز نوشابه های دارای رنگ قرمز ش3، اریتروسین یا E127)، کولا، کولای رژیمی، قهوه و چای غیرفوری، آب جو، نوشیدنی های الکلی (به جز شراب آشپزی)، لیموناد</li> <li>پودر کاکائو و برخی از شکلات های تلخ غیر لبنی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>نمک پیدار، نمک دریایی و هر غذایی که حاوی نمک پیدار یا نمک دریایی باشد</li> <li>غذاهای دریایی و فرآورده های دریایی (ماهی، صدف ماهی، جلبک دریایی، قرص جلبک دریایی، کلسیم کربنات گرفته شده از پوسته صدف، کاراگرینان، آگار آگار، آلژینات، آرامه، دولس، فوری کاکه، هیجیکی، کتanjک، کونبو، نوری، واکامه و سایر غذاها یا ترکیبات پایه دریایی)</li> <li>هر نوع فرآورده های لبنی (شیر، پنیر، ماست، کره، بستنی، لاکتوز، آب پنیر، کازئین و غیره)</li> <li>زرده تخم مرغ، تخم مرغ کامل یا غذاهای حاوی آنها</li> <li>نان و فرآورده های قنادی حاوی حالت دهنده های ید/یدات خمیر یا ترکیبات سرشار از ید مانند لبنیات، تخم مرغ، نمک</li> <li>رنگ قرمز ش3 (اریتروسین یا E127 در اتحادیه اروپا/بریتانیا)</li> <li>گیلاس مار اسکینو (به دلیل رنگ قرمز)</li> <li>کوکتل میوه (به دلیل گیلاس مار اسکینو)</li> <li>شکلات حاوی لبنیات</li> <li>ملاس (انواع دیگر مانعی ندارد)</li> <li>سویا و فرآورده های سویا از قبیل توفو، TSP/TVP، شیر سویا، سس سویا، آرد سویا؛ به جز روغن سویا و لسیتین سویا که مانعی ندارند.</li> <li>رابارب</li> <li>پوست سبب زمینی</li> <li>ویتامین ها و مکمل های غذایی حاوی ید</li> <li>اگر داروها یا مکمل هایی مصرف می کنید که حاوی ید هستند، از دکتر خود مشورت بگیرید.</li> </ul>

**\*\*یادتان باشد که فهرست ترکیبات تمامی غذاهای بسته بندی شده را بررسی کنید\*\***

وعده های غذایی سریع آسان		خوراکی های آسان برای خانه، کار یا سفر	
<ul style="list-style-type: none"> <li>سالاد با چاشنی مرغ، گوشت گاو یا گوشت خوک گریل شده، سس سالاد روغن و سرکه.</li> <li>«PB&amp;J» با کره بادام زمینی ایمن از لحاظ LID، ژله و ماتسوی بدون نمک یا نان تازه پز ایمن از لحاظ LID</li> <li>سبب پخته شده برای دسر (می توانید ماکروویو کنید)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>بلغور جو دوسر تازه پز با چاشنی ها (دارچین، عسل، پوره سبب بدون نمک، شربت افرا، فندقی های بدون نمک، میوه ها)</li> <li>گوشت تازه با سبزیجات، میوه های تازه و سبب زمینی سفید یا شیرین پخته شده (بدون پوست)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سبزیجات خام تازه</li> <li>پوره سبب عاری از نمک</li> <li>پاپ کورن با نمک</li> <li>غیرپیدار/غیردریایی</li> <li>ماتسوی بدون نمک و سایر بیسکویت های بدون نمک</li> <li>نوشابه یا لیموناد امن از لحاظ LID</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>میوه های تازه یا آب میوه ها</li> <li>کشمش و سایر میوه های خشک شده</li> <li>فندقی ها و کره های بدون نمک</li> <li>نان یا مافین های کم ید خانگی</li> <li>چیپس تورتیای بدون نمک</li> </ul>

با سپاس از سخنرانان کنفرانس و مشاوران پزشکی ThyCa برای اطلاعات و راهنمایی ها.

**سلب مسئولیت:** این اطلاعات فقط برای اهداف آموزشی است. به عنوان هیچ گونه مشاوره یا دستورات پزشکی ارائه نشده است و نباید به این عنوان تفسیر شود. به کلیه افرادی که این اطلاعات را مشاهده می کنند اکیداً توصیه می شود تا در خصوص تمامی مسائل مربوط به سلامت و مراقبت پزشکی خود با دکتر (های) پزشکی خود مشورت کنند.