

**Списки продуктов по содержанию минералов
и аминокислот важных для здоровья щитовидной железы**

Название компонента	Полезные продукты, богатые этим компонентом
Цинк	Тыквенные семечки, кедровые орехи, грецкие орехи, нут, черные бобы, устрицы, мидии, креветки, гречка, яблоки, киноа
Селен	Бразильские орехи, овсяные отруби, семена подсолнечника, нут, красная рыба
Тирозин	семена чиа, семена льна, кунжут, фисташки, миндаль, тыквенные семечки, кедровые орехи, рыба, тофу
Йод	Водоросли, рыба, гомасио