थाईराइड के रोगियो की आहार तालिका

प्रात 5.00 दो गिलास पानी पीना व मुस्कुराना

प्रात 5.30 1 चम्मच दानामेथी रात को भिगोई हुई का पानी + 1 नींबू का रस + 2 चम्मच शहद

7.30 - 1 गिलास गेहूँ - जौं के पत्ते (ज्वारे) का रस

8.30 - 1 गिलास (लौकी + पालक + धनिया + पुदीना + टमाटर) ज्यूस, रात को भिगोये हुए 5 बादाम + 10 मुनक्का + 2 अंजीर, मौसमानुसार फल।

11.30 - अंकुरित अन्न (मूंग, मोठ, मेथी, मसूर, चना इत्यादि 50 से 100ग्राम) कच्ची सलाद (गाजर, खीरा, पालक, पुदीना, टमाटर आदि) + सब्जियों का सूप / फल मौसमानुसार

अपराह्न 3.00 कोई भी फल ज्यूस / सब्जियों का रस

4.00 मौसमानुसार फल

शाम 6.30 भोजन दोपहर अनुसार

निषेध :- चाय, चीनी, कॉफी, मिर्च-मसाले, फास्ट फूड, मिठाई, नमकीन, घी-तेल इत्यादि। गॉइट्रोजेन्स आहार जैसे पत्तागोभी, गाँठगोभी, फूलगोभी, सभी प्रकार की गोभी, शलजम, केला, सरसो, काजू, मूँगफली के लाल छिलके, सुपारी तथा सोयाबीन के छिलके, अखरोट, नारियल या नारियल तेल प्रयोग नहीं करे गॉइट्रोजेन्स आहारो मे पोटैशियम थायोसाइनेट पाया जाता है जो दाँतो के लिए स्वास्थ्यवर्धक है परन्तु थायराइड हार्मोन के निर्माण में बाधा उत्पन्न करता है। इन आहारो को पकाकर लिया जा सकता है।