



针对甲状腺功能减退症或是想拥有健康体重管理的方法？三菇海带汤饮食疗法就是你要的答案！菇类和海带内含碘，能帮助甲状腺功能退化症来平衡甲状腺激素及让想要拥有健康的体重管理的人受益。这个配方的成分，含有低卡路里和碳水化合物及让。此外，蘑菇具有抗氧化，抗炎和抗癌特性等。

份量：2饭碗。

益处：改善骨骼健康，改善心血管，降低胆固醇和血压高，平衡荷尔蒙，改善甲状腺功能减退症，增强免疫力和体重管理等。

主料

- 1) 新鲜中型蘑菇 – 4朵。
- 2) 20棵新鲜金针菇 – 20棵。
- 3) 4朵新鲜大小香菇 – 4朵。
- 4) 手掌大小的干海带 – 2把。(2克)
- 5) 1/2英寸方形嫩豆腐 – 10块。
- 6) 枸杞子 – 10粒。(2克)
- 7) 味增酱 – 2茶匙。
- 8) 橄榄油或麻油 – 2茶匙。
- 9) 少许胡椒粉或依需要而定。
- 10) 少许白糖。
- 11) 白开水 - 1 ½ 饭碗 = 375毫升。

*每日推荐的用量：枸杞子15-30克和海带10-20克。

准备

- (1) 把干海带浸泡15分钟，再切成1英寸大小的条状之后用清水冲洗备用。
- (2) 把三种菇类用自来水清洗，再切成薄片。
- (3) 把锅装水大火煮沸（健康选择：矿泉水或蒸馏水）。当锅里的水开始沸腾，放入三种菇类和海带入锅内再煮十分钟。
- (4) 十分钟后，放入洗净枸杞子，豆腐，味增酱，菜油或麻油，胡椒粉和糖，搅拌均匀。稍微焖一焖之后就可关火及倒入碗里饥即可享用。

注意

（1）适合所有人每周1-2次。

（2）如果您是孕妇或正在哺乳期间，适量摄入枸杞子，因为枸杞子含有一种化学称为甜菜碱这可能会导致流产。

（3）对于那些正在服用甲状腺功能退化症药物的人，应适量摄取。但对于那些有甲亢，避免服用。因为菇类和海带含有碘，可能会增加甲状腺激素水平。

（4）适量摄入菇类为那些谁拥有痛风，皮肤过敏或自身免疫性疾病，如多发性硬化症，狼疮，类风湿性关节炎等，因为菇类含有尿酸含量（嘌呤）可能会加重他们的病情。

（5）适量摄取海藻为那些有痛风或皮肤过敏，因为海藻可能会加重他们的症状。

☐6☐菇类和海带并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

☐7☐海带可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用。

☐8☐贫血或低血压的人可以加入更多的枸杞子。

☐9☐对于甲状腺健康：添加一些十字花科蔬菜，例如：西兰花，卷心菜，菜花或芥菜等，以平衡甲状腺激素水平。

谨慎：如果有服用任何药物，必需与此汤饮用时间相隔1/2至1小时。