



Foods to avoid in hypothyroidism

(হাইপোথাইরয়েডিজম এ কি কি খাবো না)

Soy rich foods সয়া সমৃদ্ধ খাবার	Tofu, soya chunks, soy milk তোফু, সয়া বড়ি , সয়া দুধ
Cruciferous vegetables ক্রুসিফরস সবজি	Cabbage, spinach, cauliflower বাঁধাকপি, পালং শাক, ফুলকপি
Nuts বাদাম	Pine nuts, pearl millets, peanuts পাইন বাদাম, মুক্তা বাজরা, চিনাবাদাম
Caffeine rich products ক্যাফেইন সমৃদ্ধ পণ্য	Coffee, black coffee, green tea কফি, কালো কফি, গ্রীন টী
Fried/fatty foods ভাজা/চর্বিযুক্ত খাবার	Butter, red meat, fried food মাখন, লাল মাংস, ভাজা খাবার
Supplements সম্পূরক অংশ	Vitamin or herbal ভিটামিন বা ভেষজ

