Foods to avoid in hyperthyroidism (হাইপারথাইরয়েডিজম এ কি কি খাবো না)

Iodine rich Foods আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার	Egg yolk, iodinated salts, seaweed, fish, kelp ডিমের কুসুম, আয়োডিনযুক্ত লবণ, সামুদ্রিক শৈবাল, মাছ, কেল্প
Soy-based foods সয়া-ভিত্তিক খাবার	Miso, soy milk, beans, tofu, edamame মিসো, সয়া দুধ, মটরশুটি, টোফু, কাঁচা সোয়াবিন
Caffeine ক্যাফেইন সমৃদ্ধ পণ্য	Coffee, tea, chocolate, energy drinks, soft drinks, black coffee কফি, চা, চকলেট, এনার্জি ড্রিংকস, কোল্ড ড্রিংক্স , কালো কফি
Food with added sugar চিনিযুক্ত খাবার	Cakes, syrup, jelly, packaged drinks কেক, সিরাপ, জেলি, প্যাকেটজাত পানীয়
Gluten rich food	Pasta, rice, bread পাস্তা, ভাত, রুটি

গ্লুটেন জাতীয়	
Dairy দুগ্ধজাত পণ্য	Milk, cheese দুধ , চিস

dochelp
DR. SAYAN CHATTERJEE