

۱۲ ماده غذایی که به پاکسازی کبد کمک می‌کند



در این مقاله قصد داریم در مورد برخی از عملکردهای مهم کبد، فاکتورهای خطر برای کبد ناسالم و بهترین غذاها برای حفظ سلامتی کبد صحبت کنیم

مجله سلامت نوشت: «کبد یکی از اعضای مهم و ضروری برای سلامت بدن است. بدن برای حذف سموم، تجزیه هورمون ها، پاکسازی خون، هضم چربی و ذخیره سازی مواد معدنی و ویتامین های ضروری به کبد نیاز دارد. علاوه بر این، کبد یکی از اندام های پرکارکرد در بدن محسوب می شود. از آنجایی که این روزها تعداد آلاینده ها و سموم در هوا و غذاها افزایش یافته است، بدن برای خلاص شدن از شر آن ها به کبد نیاز دارد.

عملکرد کبد:

تجزیه هورمون ها و داروها

حذف گلبول های قرمز قدیمی

تولید پروتئین های ضروری

تنظیم ترکیب خون

حذف سموم از جریان خون

ذخیره سازی ویتامین A، آهن و مواد معدنی

و ...

مشکلات احتمالی کبد:

برای این که کبد بتواند به درستی در بدن کار کند باید در شرایط بهینه قرار گیرد. متأسفانه بیشتر افراد اهمیت داشتن یک کبد سالم را به درستی درک نمی کنند. علاوه بر این، بیشتر افراد مشکلاتی همچون سیروز کبدی را نمی شناسند و به آن توجهی نمی کنند. سیروز کبدی ناشی از الکل، یک بیماری حاد و جدی است اما الکل تنها علت ایجاد این بیماری نیست. بیماری های کبدی ممکن است از موارد دیگری همچون سوء تغذیه مزمن، داروهای خاص، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، خوردن غذاهای خام دریایی یا مصرف تنباکو نشأت گرفته باشد. بر اساس گفته متخصصان موارد زیر می تواند به کبد آسیب وارد کند:

شکر

تمامی قندهای ساده که در غذاهای فراروی شده به وفور یافت می شود باعث آسیب رساندن به کبد می شوند.

مکمل های گیاهی

برخی از مکمل های گیاهی اگر با احتیاط و مشورت با متخصص مصرف نشوند ممکن است برای کبد مضر باشند.

نوشابه

نوشابه می تواند خطر توسعه بیماری های کبدی را افزایش دهد.

استامینوفن

مصرف زیاد این دارو به کبد آسیب وارد می کند.

چربی های ترانس و الکل

چربی های ترانس و الکل برای کبد مضر هستند.

۱۲ ماده غذایی که به سلامت کبد کمک می کنند:

خوب حالا که اهمیت کبد را می‌دانید بهتر است با غذاهایی آشنا شوید که برای کبد مفید هستند.

بادام

همانطور که می‌دانید این ماده منبع غنی از ویتامین E است می‌تواند در برابر بیماری کبد چرب از بدن محافظت کند. بادام و سایر آجیل‌ها برای سلامت قلب نیز مفیدند.

موز

موز سرشار از پتاسیم است و همین امر باعث می‌شود در بیشتر رژیم‌های غذایی گنجانده شود. موز به هضم کمک می‌کند و همچنین به کبد در حذف سموم از بدن کمک می‌کند.

بلوبری

بلوبری حاوی مواد مغذی (پلی فنول) است که در برابر بیماری کبدی از بدن محافظت می‌کند. سایر مواد غذایی که پلی فنول دارند شامل شکلات تلخ، زیتون و آلو هستند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی نیز مزایای زیادی برای بدن دارد. این سبزی یکی از موارد خوب برای کبد محسوب می‌شود.

قهوه

مزایای قهوه اغلب مورد بحث قرار می‌گیرد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد دو الی سه پیمانه از قهوه در روز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کبد را کمتر کند.

چای سبز

چای سبز سرشار از کاتچین است و می‌تواند از سرطان‌های مختلفی همچون سرطان کبد پیشگیری کند. البته باید مد نظرتان باشد که مصرف بی‌رویه چای سبز ممکن است برای کبد مضر باشد.

گیاهان

گیاهان و ادویه‌های مختلفی می‌توانند برای کبد مفید باشند.

دارچین، زیره سبز، پودر کاری، ارگانو، رزماری و مریم گلی برای سلامت کبد عالی هستند.

جوی دوسر

جوی دوسر حاوی فیبر است و همین امر باعث می شود بیشتر سیر شوید. تحقیقات نشان می دهد این ماده به کاهش وزن کمک می کند و خطر ابتلا به بیماری های کبدی را کاهش می دهد.

سبزیجات خام

خوردن سبزیجات خامی همچون چغندر، کلک بروکسل، هویج، گل کلم، خیار و سبزیجاتی با برگ سبز برای سلامت کبد مفید است.

اسفناج

اسفناج سرشار از آنتی اکسیدان هاست و به کارکرد بهتر کبد کمک می کند.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین یکی از موادی است که پتاسیم خوبی دارد. در حقیقت، یک عدد سیب زمینی شیرین متوسط ۷۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد. همچنین این ماده سرشار از فیبر است.

آب

هیچ لیستی بدون وجود آب کامل نخواهد بود. آب یک ماده عالی برای کبد است. این ماده علاوه بر این که به کبد کمک می کند سموم را دفع کند. شما را برای مدت زمان طولانی تری سیر نگه می دارد.