

فواید سیر و گل کلم در حفظ سلامت کلیه ها



بیماری های مزمن کلیوی دغدغه جدی سلامت در سراسر جهان هستند. این بیماری یک مشکل بلندمدت است که در آن کلیه ها به درستی کار نمی کنند و به مرور زمان منجر به نارسایی کلیوی می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، متخصصان توصیه می کنند باید به سلامت کلیه ها توجه ویژه ای شود. در ادامه به برخی مواد خوراکی مفید که به حفظ سلامت کلیه ها کمک می کنند اشاره می شود.

فلفل دلمه ای قرمز

این سبزی قرمز رنگ بسیار برای سلامت بدن و کلیه ها مفید است چرا که حاوی منبع خوب ویتامین C، ویتامین A و ویتامین B6، اسید فولیک، فیبر و لیکوپن، آنتی اکسیدان محافظ در مقابل برخی سرطان ها، است.

گل کلم

علیرغم آنکه منع خوب ویتامین C است، سرشار از فولات و فیبر هم است. گل کلم مملو از ترکیباتی است که به خنثی کردن مواد سمی از کبد هم کمک می کند.

سیر

سیر دارای فواید گوناگونی برای بدن است. همچنین سیر موجب کاهش کلسترول هم میشود.

پیاز

پیاز سرشار از کروم است، ماده معدنی ای که به بدن در متابولیسم کربوهیدرات، چربی و پروتئین کمک میکند. پیاز مملو از فلاونوئیدها، مخصوصاً کورستین، است. کورستین یک آنتی اکسیدان قوی است که به کاهش بیماری قلبی کمک کرده و از بدن در مقابل بسیاری از سرطانها محافظت میکند.