



## 15 ماده غذایی خارق العاده برای حفظ سلامت کبد

همه ما می توانیم روز خود را صرف جمع کردن فهرست سمومی بکنیم که از طریق هوا، آب و حتی مواد غذایی وارد بدنمان می شوند. اما یک نکته باقی می ماند و آن انتخاب های ما است. اگرچه سموم مختلف از طرق مختلف می توانند وارد بدن شده و بر اندام های حیاتی تاثیر بگذارند اما انتخاب های آگاهانه برخی مواد غذایی اثر برعکس و خاصیت سم زدایی شگفت انگیز دارد

همه ما می توانیم روز خود را صرف جمع کردن فهرست سمومی بکنیم که از طریق هوا، آب و حتی مواد غذایی وارد بدنمان می شوند. اما یک نکته باقی می ماند و آن انتخاب های ما است. اگرچه سموم مختلف از طرق مختلف می توانند وارد بدن شده و بر اندام های حیاتی تاثیر بگذارند اما انتخاب های آگاهانه برخی مواد غذایی اثر برعکس و خاصیت سم زدایی شگفت انگیز دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، کبد در این میان یکی از مهمترین غدد بدن است که وظیفه زدودن سموم از شر مواد مضر مانند الکل، مواد مخدر و ... را دارد ضمن این که قند ذخیره شده در بدن را به قند قابل استفاده تبدیل می کند، سلول های قرمز خون قدیمی را از بین می برد، میزان اسیدهای آمینه خون را تنظیم می کند، و منجر به ذخیره آهن و پردازش هموگلوبین خون در بدن می شود.

در این میان برخی مواد غذایی اثر شگفت انگیزی برای سم زدایی از این عضو مهم بدن دارند.

چغندر و هویج: هویج سرشار از گلوکاتینون، یک پروتئین است که به سم زدایی کبد کمک می کند. هر دو گیاه حاوی فلاونوئیدها و بتاکاروتن بسیار بالا هستند. خوردن هویج و چغندر به تحریک و بهبود کلی عملکرد کبد کمک می کند.

گوجه فرنگی: حاوی مقادیر زیادی گلوکاتینون است و لیکوپن موجود در آن نیز موجب مقاومت در برابر ابتلا به سرطان سینه، پوست و سرطان ریه می شود.

گریپ فروت: یکی دیگر از منابع گلوکاتینون است که موجب پاکسازی کبد می شود. گریپ فروت همچنین سرشار از ویتامین ث و آنتی اکسیدان است که به بالا رفتن تولید آنزیم های تمیز کننده کبدی و افزایش روند پاکسازی طبیعی کبد منجر می شود.

اسفناج: اسفناج خام منبع عمده از گلوکاتینون است و به روند پاکسازی کبد کمک می کند. سبزیجات بگر سبز مانند اسفناج همچنین منبع غنی از کلروفیل، یک رنگدانه طبیعی است که برای حفظ سلامت کلی کبد مفید است.

مركبات: لیمو، لیموترش و ... حاوی مقادیر زیادی از ویتامین ث است که به تحریک کبد و سنتز مواد سمی به موادی که می تواند به آب جذب شود، کمک می کند.

کلم ها: کلم ها دارای خاصیت سم زدایی قوی برای کبد هستند. این سبزیجات دارای موادی هستند که بعضی سموم را در بدن خنثی می کنند؛ مثل نیتروزامین های موجود در دود سیگار، و آفلاتوکسین موجود در بادام زمینی. همچنین انواع کلم دارای موادی بنام «گلوکوزینولات» هستند که باعث می شوند کبد آنزیم هایی را تولید کند که برای انجام فرآیند سم زدایی لازم هستند.

زردچوبه: مورد علاقه کبد است و به افزایش سم زدایی کبد کمک می کند.

گردو: منبع خوبی از گلوکاتینون، اسیدهای چرب امگا 3 و اسید آمینه آرژنین است که از اقدامات عادی کبد پشتیبانی می کند به ویژه هنگامی که کبد وظیفه سم زدایی آمونیاک را دارد.

آووکادو: این میوه نیز خواص گلوکاتینون را برای کبد دارد.

سیب: حاوی پکتین و دیگر مواد شیمیایی ضروری برای آزاد سازی سموم از دستگاه گوارش است. سیب تحمل بار سمی در طول روند پاکسازی را برای کبد آسانتر می کند.

سیر: سیر حاوی آلیسین (یک نوع آنتی اکسیدان) است که یک ترکیب سولفوردار است و برای سم زدایی بهتر و موثرتر کبد لازم

است. سیر به کبد کمک می کند تا بدن را از آلودگی جیوه، بعضی مواد افزودنی موجود در غذاها و هورمون استروژن پاک کند. ریشه قاصدک: این گیاه به شکستن چربی ها توسط کبد، تولید اسیدهای آمینه و به طور کلی رهایی از سموم کمک می کند. مارچوبه: ادرار آور است و به روند پاکسازی کبد و کلیه ها از سموم کمک می کند. چای سبز: سرشار از آنتی اکسیدان های گیاهی شناخته شده برای کمک به عملکرد کبد است. روغن زیتون: روغن زیتون، روغن کنف، و بذر کتان پشتیبان های عالی برای کبد برای از بین بردن سموم مضر بدن هستند.

منبع: collective-evolution.com