

۵ خوردنی مفید برای کبد

بیشتر افراد به خصوص در مواقع تعطیلات و مهمانی‌ها از مصرف خوراکی‌های سالم و مورد نیاز برای حفظ سلامت کبد خود غفلت می‌کنند.



بیشتر افراد به خصوص در مواقع تعطیلات و مهمانی‌ها از مصرف خوراکی‌های سالم و مورد نیاز برای حفظ سلامت کبد خود غفلت می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، این در حالیست که خوراکی‌های مشخصی برای کمک به حفظ سلامت این عضو مهم و حیاتی وجود دارند و سایت مدیکال دیلی در این مقاله به برخی از آنها اشاره کرده است:

سیر

این ماده خوراکی به کبد کمک می‌کند تا با فعال کردن آنزیم‌ها مواد سمی را از بدن دفع کند. علاوه بر این، سیر حاوی سطح بالایی از ترکیب‌های طبیعی آلیسین و سلنیوم است که به تصفیه کبد کمک می‌کنند. به طوری که آلیسین دارای خواص آنتی‌اکسیدان، آنتی بیوتیک و ضدقارچ است و سلنیوم فعالیت آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش می‌دهد.

قهوه

این ماده خوراکی حاوی خواصی است که می‌تواند خطر بیماری کبدی را کاهش دهد اگرچه محققان در مورد علت واقعی آن به طور کامل مطمئن نیستند. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد مصرف دو فنجان قهوه در روز می‌تواند به کاهش ابتلا به بیماری کبدی تا ۴۴ درصد کمک کند.

آوکادو

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد این ماده خوراکی برای سلامت کبد بسیار مفید است. زیرا حاوی نوعی آنتی‌اکسیدان است که برای پاک کردن مواد مضر از کبد و حفظ سلول‌های کبد از آسیب دیدگی مصرف می‌شود.

زردچوبه

مصرف این ادویه برای سلامت کبد توصیه می‌شود. زردچوبه ممکن است به کاهش میزان آسیب رساندن رادیکال‌های آزاد به کبد کمک می‌کند. برخی مطالعات حاکی از آن است که زردچوبه به بدن کمک می‌کند تا چربی‌ها را هضم کرده و صفرا تولید کند.

گریپ فروت

سطح بالای ویتامین C و خواص آنتی‌اکسیدانی گریپ فروت باعث می‌شود مواد سمی از بدن دفع و مانع از تخریب سلول‌ها شود.