



سالم ترین خوراکی های زمستانی برای سم زدایی بدن!

اگرچه فصل بهار را معمولا به عنوان فصل سم زدایی می شناسند اما فصل زمستان نیز با توجه به سرما و گاهی کاهش بارندگی، باعث بروز انواع آلودگی می شود.

اگرچه فصل بهار را معمولا به عنوان فصل سم زدایی می شناسند اما فصل زمستان نیز با توجه به سرما و گاهی کاهش بارندگی، باعث بروز انواع آلودگی می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، خبر خوب این است که سم زدایی از بدن در فصل زمستان قرار نیست خیلی هم سخت باشد. گاهی اوقات بهترین روش برای سم زدایی پیروی از یک رژیم غذایی سالم است:

چغندر: سرشار از آنتی اکسیدان های قدرتمند است و به خاطر رنگ بنفش بسیار تیره منبع عظیمی از پتاسیم و فیبر محسوب می شود. به عقیده محققان، منابع غنی از نیترات از قبیل چغندر، می توانند تولید اکسید نیترات و جریان خون به عضلات را بهبود دهند و همچنین جلوی خستگی و درد در بدن را بگیرند. حتی اگر شما ورزش نمی کنید و مرتب باشگاه نمی روید، چغندر هنوز می تواند اثر مفیدی روی سلامتی اعصاب، کلیه، کبد و عملکرد پانکراس شما داشته باشد. چرا که سرشار از ویتامین ث، فولات و منیزیم است.

کلم بروکلی: یک کاسه جوانه کلم بروکلی بیشتر از یک پرتقال، ویتامین ث برای مبارزه با سرماخوردگی دارد و از طرفی سرشار از آهن، ویتامین کا و کلسیم است. ایندول-3-کاربینول موجود در کلم موجب سم زدایی از بکد می شود.

زردچوبه: ادویه مورد علاقه کبد است و تمامی آنزیم های لازم را برای سم زدایی کبد فراهم می کند.

کلم پیچ: کلم پیچ ضدسرطان و دارای ترکیبات آنتی اکسیدان است که به پاکسازی بدن کمک می کند. همچنین اثرات مخرب ناشی از استعمال دخانیات را از بین می برد.

زنجبیل: ادویه مقوی برای سیستم گوارشی است. ترکیبات و ساختار زنجبیل به گونه ای است که به گردش خون کمک می کند. ضدالتهاب و برای زخم معده مفید است. دارای آنتی اکسیدان بوده و بهترین گیاهی است که باعث پاکسازی سیستم گوارشی از سموم می شود.

عسل: مخلوط آب ولرم و عسل یکی از بهترین مایعات طبیعی برای دفع مواد زائد از بدن است. در واقع عمل دفع این مواد زائد به سم زدایی بدن منجر شده و کولون را پاکسازی و عملکرد آن را بهبود می دهد. علاوه بر این، افزودن مقدار کمی آب لیموترش نیز به این شربت باعث افزایش میزان ادرار شده و سلامت دستگاه ادراری را بالا می برد.

کران بری: یکی از بیشترین مقادیر آنتی اکسیدان را بین میوه ها در اختیار دارد حتی بیشتر از چغندر، بلوبری و توت فرنگی. به همین خاطر آنها کاهش دهنده تکرر ادرار ناشی از التهاب های عفونی است. کران بری همچنین می تواند با باکتری های مضر مبارزه کند، التهاب و میزان اسیدیته بدن را کاهش دهد.