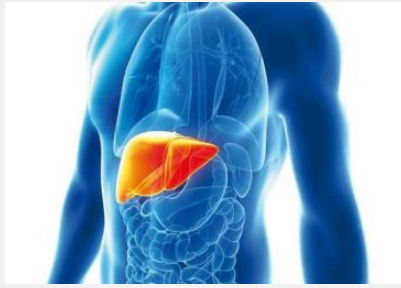


## با این 6 گام عملکرد کبدتان را ارتقا دهید

حذف، یا محدود کردن مصرف برخی مواد غذایی از رژیم غذایی نخستین کاری است که می‌توانید برای کمک به بهبود عملکرد کبد انجام دهید.



حذف، یا محدود کردن مصرف برخی مواد غذایی از رژیم غذایی نخستین کاری است که می‌توانید برای کمک به بهبود عملکرد کبد انجام دهید.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، سلامت کبد از اهمیت ویژه‌ای برای حفظ سلامت بدن انسان برخوردار است. با وزنی در حدود سه پوند (1.36 کیلوگرم)، کبد اندام نسبتاً بزرگی محسوب می‌شود، که عملکرد اصلی آن پالایش خونی است که از دستگاه گوارش سرچشمه می‌گیرد، پیش از این که وارد دیگر قسمت‌های بدن شود.

کبد سمومی مانند بیلی‌ژن (Bilirubin) و آمونیاک را از خون حذف می‌کند و همچنین مواد مغذی ناشی از گوارش را به اشکالی که برای بدن قابل استفاده باشند، تبدیل می‌کند. و اینها تنها چند نمونه از عملکردهای کبد هستند، اندامی که عملکرد درست آن برای سلامت کلی و بهزیستی ما ضروری است. بر همین اساس، حفظ سلامت کبد اهمیت ویژه‌ای دارد. در ادامه با چند نکته که می‌توانند کمک‌حال شما در این زمینه باشند بیشتر آشنا می‌شویم.

### حذف برخی غذاها از رژیم غذایی

حذف، یا محدود کردن مصرف برخی مواد غذایی از رژیم غذایی نخستین کاری است که می‌توانید برای کمک به بهبود عملکرد کبد انجام دهید. در همین راستا، از مصرف غذاهای سنگین و چرب پرهیز کنید، زیرا کبد را وادار می‌کنند هرچه سخت‌تر کار کند. از جمله این مواد غذایی می‌توان به مارگارین، روغن‌های تجاری و روغن‌های تردکننده شیرینی اشاره کرد.

افزون بر این، شما باید به طور قابل توجهی مصرف هر گونه قند پالایش شده، مانند ساکارز و فروکتوز - که اغلب در نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های تجاری یافت می‌شوند - را کاهش دهید. این خوراکی‌ها می‌توانند احتمال ابتلا به بیماری کبد چرب را افزایش داده و موجب التهاب کبدی شوند. کربوهیدرات‌های پالایش شده از دیگر موادی هستند که باید مصرف آنها را کنار بگذارید، و از آن جمله می‌توان به نان سفید، برنج سفید، و پاستاهای معمولی اشاره کرد.

### افزودن برخی مواد غذایی به رژیم غذایی

حذف برخی غذاها از رژیم غذایی به تنهایی برای ارتقا سلامت کبد کافی نیست. شما باید انتخاب‌های سالم‌تری را در رژیم غذایی خود جای دهید تا در طول زمان عملکرد کبد بهبود یافته و به حفظ و نگهداری آن کمک شود. در همین راستا، میوه‌ها و سبزیجات تازه را به میزان زیاد مصرف کنید، زیرا حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ارزشمندی هستند که کبد برای ارائه عملکرد بهینه خود به آنها نیاز دارد.

همچنین، میوه‌ها و سبزیجات در کنار غلات، برنج و سریش‌های کامل، از محتوای بالای فیبر سود می‌برند، که به بدن در حذف کارآمد سموم از طریق افزایش تکرر و کیفیت اجابت مزاج کمک می‌کند. تا حد امکان نمونه‌های ارگانیک را انتخاب کنید، زیرا این مواد غذایی فاقد آفت‌کش‌ها و سموم مضر هستند که در محصولات کشاورزی و گوشت‌هایی که به روش سنتی تهیه می‌شوند، وجود دارند و کبد برای حذف آنها از بدن باید سخت‌تر کار کند.

### کاهش استرس

استرس می‌تواند برای بدن، از جمله کبد، مضر باشد. در کنار تأثیر بر غدد درون‌ریز، سیستم تولید مثل، دستگاه گوارش و سیستم ایمنی، استرس می‌تواند موجب تغییراتی در محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) شود. زمانی که این اتفاق رخ می‌دهد، واکنشی التهابی شکل گرفته، آسیب کبدی را وخیم‌تر (Worsen) ساخته و حتی می‌تواند به بیماری‌های کبدی منجر شود.

یک کبد آسیب دیده می تواند بر سلامت عاطفی شما نیز تاثیرگذار باشد، و ممکن است به بیماری های جسمی مانند درد در دنده ها، گرفتگی های عضلانی و تاری دید منجر شود. بر همین اساس، خلاص شدن از شر استرس و عصبانیت و حفظ انرژی مثبت از طریق پرهیز از مناقشات و عوامل استرس‌زا اهمیت دارد.

#### افزایش فعالیت جسمانی

ورزش فواید بی شماری را برای سلامت بدن انسان ارائه می کند، که از آن جمله می توان به بهبود عملکرد کبد اشاره کرد. افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش گردش خون می تواند به کبد در پردازش و سم‌زدایی خون کمک کند، و از ورود سموم به مغز، اندام ها، تاندون ها و مفاصل پیشگیری کند.

ورزش این امکان را فراهم می کند تا خون و مواد مغذی به خوبی در اختیار اندام های گوارشی یا تولید مثل قرار بگیرند، که به بهبود چرخه های قاعدگی و تشویق اجابت مزاج منظم‌تر کمک می کند.

#### استفاده از گیاهان دارویی تقویت کننده کبد

برخی گیاهان دارویی می توانند برای تقویت عملکرد کبد مورد استفاده قرار بگیرند، که از آن جمله می توان به خار مریم، آرتیشو، رزماری، و بولدو اشاره کرد. این قبیل گیاهان دارویی تولید صفرا را افزایش می دهند، فعالیت آنزیمی کبد را بهبود می بخشند، یا جریان خون و فعالیت عصبی کبد را تقویت می کنند. هنگام استفاده از گیاهان دارویی باید با احتیاط عمل کرد، زیرا برخی از آنها می توانند برای کبد مضر باشند.

#### نوشیدن آب بیشتر

آب برای انجام فرآیند سم‌زدایی توسط کبد ضروری است. میزان ناکافی از آب می تواند این فرآیند را مختل سازد. بر همین اساس، نوشیدن هشت تا 10 لیوان آب تصفیه شده در روز توصیه می شود.

افزودن مقداری آب لیمو تازه به آب ساده نه تنها می تواند عطر و طعم بهتری به آن ببخشد، بلکه با مصرف این نوشیدنی هنگام صبح هرچه بیشتر می توانید به فرآیند سم‌زدایی کمک کنید. این کار انقباضات کیسه صفرا را تحریک می کند، که به جریان صفرا از کبد به سمت دوازدهه در روده کوچک و از آنجا به خارج از بدن کمک می کند. از این طریق سمومی که طی شب گذشته انباشته شده اند به بیرون از بدن تخلیه می شوند.