

نسخه غذایی برای پاکسازی کبد



چغندر و هویج هر دو سرشار از فلاونوئیدهای گیاهی و بتا-کاروتن هستند. مصرف این دو ماده غذایی می تواند سلامت کبد را تقویت کرده و از عملکرد کلی آن پشتیبانی کند.

چغندر و هویج هر دو سرشار از فلاونوئیدهای گیاهی و بتا-کاروتن هستند. مصرف این دو ماده غذایی می تواند سلامت کبد را تقویت کرده و از عملکرد کلی آن پشتیبانی کند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران نوشت: امروزه غذاهای آماده و فرآوری شده به بخش اصلی رژیم غذایی افراد بسیاری مبدل شده است. پرخوری، مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده یا سرخ شده، قرار گرفتن در معرض آلاینده های زیست محیطی و استرس از جمله عواملی هستند که می&ZWNJ;tوانند فشار کاری کبد را افزایش دهند. در گذر زمان، این شرایط می تواند ناتوانی کبد در ارائه عملکرد درست را به همراه داشته باشد و این اندام کلیدی در بدن انسان توانایی پردازش کارآمد سموم و چربی را از دست بدهد.

همان گونه که برخی غذاها می توانند به کبد آسیب برسانند، برخی مواد غذایی نیز وجود دارند که برای پاکسازی کبد به صورت طبیعی و از طریق تقویت توانایی این اندام برای دفع سموم و مواد زائد کارایی دارند.

سیر

سیر می تواند توانایی تولید آنزیم های کبد را افزایش دهد که به بدن در دفع سموم کمک می کند. همچنین، سیر حاوی آلپسین و سلنیم فراوان است که دو ترکیب طبیعی برای کمک به پاکسازی کبد محسوب می شوند.

گریپ فروت

گریپ فروت سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان های دیگر است که به تقویت توانایی های پاکسازی کبد کمک می کند. مصرف یک لیوان آب گریپ فروت تازه در روز می تواند تولید آنزیم های سمزدای کبد را افزایش دهد که به دفع عوامل بیماری&ZWNJ;tزا و سموم دیگر از بدن کمک می کند.

چغندر و هویج

چغندر و هویج هر دو سرشار از فلاونوئیدهای گیاهی و بتا-کاروتن هستند. مصرف این دو ماده غذایی می تواند سلامت کبد را تقویت کرده و از عملکرد کلی آن پشتیبانی کند.

چای سبز

چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان های گیاهی به نام کاتچین است که این ترکیبات می توانند عملکرد کبد را بهبود ببخشند. چای سبز یک نوشیدنی سالم است که آن را می توان به هر رژیم غذایی اضافه کرد.

سبزی های برگدار سبز

سبزی های برگدار سبز یکی از متحدان قوی در پاکسازی کبد محسوب می شوند که می توانید آنها را به صورت خام، پخته یا عصاره مصرف کنید. سبزی های برگدار سبز سرشار از کلروفیل هستند و می توانند به جذب سموم از جریان خون کمک کنند. این مواد غذایی توانایی خنثی سازی فلزات سنگین، مواد شیمیایی و آفت کش ها را دارند و پشتیبانی قوی برای سمزدایی و پاکسازی کبد محسوب می شوند.

از بهترین گزینه ها در این زمینه می توان به آراگولا، برگ قاصدک، اسفناج، برگ خردل، و خیار چنبر تلخ اشاره کرد. مصرف این قبیل مواد غذایی تولید و ترشح صفرا را افزایش می دهد که به دفع مواد زائد از اندام ها و جریان خون کمک می کند.

آووکادو

آووکادو یک ابرماده غذایی است که به بدن در تولید گلوکوتانیون، ترکیبی که کبد برای پاکسازی سموم مضر به آن نیاز دارد، کمک می کند.

سیب

سرشار از پکتین، سیب حاوی مواد شیمیایی ضروری برای بدن به منظور پاکسازی و دفع سموم از دستگاه گوارش است. این شرایط به کاهش بار کاری کبد در فرآیند پاکسازی و سمزدایی کمک می کند.

سبزی‌ها و چلیپایی

بروکلی و گل کلم منابع خوبی برای گلوکزینولات هستند که از تولید آنزیم توسط کبد پشتیبانی می کند. این آنزیم های طبیعی عوامل بیماری‌زا و سموم دیگر را از بدن دفع می کنند و به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند.

لیمو

لیمو سرشار از ویتامین C است که به بدن در سنتز مواد سمی به ترکیباتی محلول در آب و دفع از طریق ادرار کمک می کند. نوشیدن آب لیمو تازه هنگام صبح می تواند عملکرد بهتر کبد را تحریک کند.

گردو

گردو سرشار از اسید آمینه آرژنین است و مصرف آن می تواند به پشتیبانی از کبد در سمزدایی آمونیاک کمک کند. همچنین، گردو حاوی گلوکوتانیون و اسیدهای چرب امگا-3 است که از پاکسازی کبد پشتیبانی می کنند.

کلم

همانند بروکلی و گل کلم، مصرف کلم می تواند تولید آنزیم های سمزدای کبد را تحریک کند که به دفع سموم از بدن کمک می کند. کیمچی، سوپ کلم و کلم ترش از بهترین گزینه های غذایی هستند که می توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

زردچوبه

زردچوبه از ادویه های مورد علاقه کبد است. زردچوبه به تقویت فرآیند سمزدایی کبد از طریق تولید آنزیم های که سموم غذایی را از بدن دفع می کنند، کمک می کند. اگر قصد استفاده از مکمل های زردچوبه را دارید نمونه های با کیفیت بالا را از منابع معتبر خریداری کنید.