

خوراکی‌هایی برای تقویت سلامت کلیه‌ها

از آنجایی که التهاب می‌تواند موجب بیماری کلیوی شود، افزودن زنجبیل به رژیم غذایی روزانه می‌تواند اقدامی موثر برای مقابله با این شرایط باشد.



از آنجایی که التهاب می‌تواند موجب بیماری کلیوی شود، افزودن زنجبیل به رژیم غذایی روزانه می‌تواند اقدامی موثر برای مقابله با این شرایط باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران، کلیه‌ها وظیفه دفع مواد زائد از بدن را بر عهده دارند. در صورت ابتلا به دیابت، پرفشاری خون یا سخت شدن شریان‌ها، احتمال ابتلا به بیماری کلیوی نیز افزایش می‌یابد که این اندام‌های لوبیایی شکل را از ارائه عملکرد درست باز می‌دارد.

به گزارش "هلت اند هیومن ریسرچ"، بیماری کلیوی می‌تواند زندگی انسان را در معرض خطر قرار دهد، از این رو، باید اقدامات لازم را برای مراقبت از کلیه‌ها و پاکسازی آنها انجام دهید. کلیه‌ها اندام‌هایی داخلی هستند و به آنها دسترسی مستقیم نداریم، اما مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند به پاکسازی آنها کمک کند.

سبزی‌های برگ‌دار

سبزی‌های برگ‌دار از جمله مواد غذایی مفید برای کلیه‌ها هستند که سرشار از ویتامین‌های C و K، فیبر و فولات هستند. مصرف این قبیل سبزی‌ها به کاهش فشار خون، متعادل نگه داشتن قند خون، و کاهش تنش کلیوی کمک می‌کند. شما می‌توانید سبزی‌های برگ‌دار را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

آب کرنبری

آب کرنبری یکی از نوشیدنی‌هایی است که مصرف آن برای درمان عفونت‌های دستگاه ادراری توصیه شده است، اما این نوشیدنی می‌تواند برای تقویت سلامت کلیه‌ها نیز مفید باشد. نوشیدن آب کرنبری به پاکسازی کلیه‌ها کمک می‌کند، از این رو، خطر تشکیل سنگ‌های کلیوی کلسیم‌اگزالات کاهش می‌یابد. البته باید آب کرنبری ارگانیک و فاقد مواد افزودنی را برای کسب بهترین نتایج مصرف کنید.

زردچوبه

خوراکی‌هایی برای تقویت سلامت کلیه‌ها

التهاب در بدن می‌تواند موجب بروز بیماری‌های مختلف شود که بیماری کلیوی نیز یکی از آنها محسوب می‌شود. برای پاکسازی کلیه‌ها و مبارزه با التهاب می‌توانید مصرف زردچوبه را مد نظر قرار دهید. زردچوبه از خواص ضد التهاب سود می‌برد و برای مقابله با بیماری کلیوی و سنگ‌های کلیه گزینه‌ای مفید است. شما می‌توانید زردچوبه را به برنج، کاری، خورش‌ها، یا حتی اسموتی‌ها اضافه کنید.

سیب

سیب سرشار از فیبر است که به جذب سموم کمک می‌کند، از این رو، مصرف آن می‌تواند به کاهش بار کاری کلیه‌ها کمک کند. همچنین، سیب ممکن است سطوح التهاب در بدن را کاهش دهد و به بهبود فعالیت دستگاه گوارش کمک کند.

سیر

اگر به خوبی از بدن خود مراقبت نکنید، افزایش سطوح سموم و التهاب می تواند به کلیه ها آسیب وارد کند. سیر یکی از مواد غذایی مغذی است که می تواند به بهبود شرایط سلامت انسان کمک کند. سیر حاوی ترکیبی به نام آلیسین است که یک آنتی اکسیدان قدرتمند بوده و از خواص ضد التهاب برخوردار است. هر دو ویژگی برای تقویت سلامت کلیه ها و فشار خون مفید هستند.

برگ های قاصدک

چای برگ قاصدک نه تنها یک نوشیدنی خوش طعم است، بلکه به بهبود شرایط کلیه ها نیز کمک می کند. برگ های قاصدک حاوی فلاونوئیدهایی هستند که به پاکسازی کلیه ها و تصفیه خون کمک می کنند. شما می توانید از برگ های قاصدک در سالادها نیز استفاده کنید. اگر مستعد استرس هستید، چای برگ قاصدک می تواند از بهترین گزینه ها برای آغاز روز باشد.

روغن زیتون

روغن زیتون فواید مختلفی را برای سلامت انسان ارائه می کند و کلیه ها نیز از آنها بی بهره نیستند. روغن زیتون به کاهش کلسترول، تسکین درد مرتبط با سنگ های کلیه و کاهش التهاب کمک می کند. برای کسب بهترین نتایج، روغن زیتون فوق بکر را انتخاب کنید که در تهیه آن از مواد شیمیایی استفاده نمی شود.

آلبیمو

لیمو یکی از مواد غذایی مفید برای کلیه ها محسوب می شود که نه تنها آنها را پاکسازی می کند، بلکه به پیشگیری از تشکیل سنگ های کلیه نیز کمک می کند. آب لیمو سطوح سیترات در بدن را افزایش می دهد که به پیشگیری از تشکیل سنگ های کلیه کمک می کند. شما می توانید آب یک لیمو را در یک لیوان آب ریخته و هر روز این نوشیدنی را مصرف کنید.

زنجبیل

زنجبیل یکی دیگر از مواد غذایی مغذی است که می توانید برای پاکسازی و کمک به بهبود شرایط کلیه ها در برنامه غذایی خود بگنجانید. زنجبیل می تواند به بهبود حالت تهوع، درد، بیماری حرکت، بی اشتهاپی، و حتی کاهش التهاب کمک کند.

از آنجایی که التهاب می تواند موجب بیماری کلیوی شود، افزودن زنجبیل به رژیم غذایی روزانه می تواند اقدامی موثر برای مقابله با این شرایط باشد.