



3 ماده غذایی که می تواند سلامت کلیه های شما را به خطر بیندازد

کلیه ها کار بسیار سختی را انجام می دهند. فیلتر و دفع مواد زاید که در جریان خون وجود دارد یکی از ساده ترین کارهای کلیه است.

کلیه ها کار بسیار سختی را انجام می دهند. فیلتر و دفع مواد زاید که در جریان خون وجود دارد یکی از ساده ترین کارهای کلیه است. کلیه های شما تعادل مایعات کلی بدن و همچنین هورمونهای را که باعث ایجاد گلبول های قرمز خون می شوند ، سلامتی استخوان ها و تنظیم فشار خون را تضمین می کنند. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب : کلیه ها کار بسیار سختی را انجام می دهند. فیلتر و دفع مواد زاید که در جریان خون وجود دارد یکی از ساده ترین کارهای کلیه است. کلیه های شما تعادل مایعات کلی بدن و همچنین هورمونهای را که باعث ایجاد گلبول های قرمز خون می شوند ، سلامتی استخوان ها و تنظیم فشار خون را تضمین می کنند.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، ما کلیه های خود را از طریق رژیم غذایی ، داروها و سموم به شکل ناآگاهانه تحت خطر قرار می دهیم. نتیجه آن می تواند سرطان کلیه ، بیماری کلیه پلی کیستیک یا حتی نارسایی کلیه باشد. شاید تعجب کنید که بدانید چه نوع مواد غذایی می تواند به کلیه ها آسیب برساند:

3 ماده غذایی که می تواند سلامت کلیه های شما را به خطر بیندازد

آجیل

اگر مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستید ، آجیل میان وعده مناسبی نیست. آجیل ها حاوی دسته ای از مواد معدنی به نام اگزالات هستند که در رایج ترین نوع سنگ کلیه یافت می شوند. اگر در گذشته سنگ داشته اید ، آجیل ها را از وعده های غذایی خود حذف کنید. برای افراد سالم ، مهم است که از مصرف غذاهای حاوی اگزالات ، مانند اسفناج ، چغندر ، چپس سیب زمینی ، سیب زمینی سرخ شده و موارد مشابه با آگاهی استفاده کرده و در این زمینه اغراق نکنند. درست است که گاهی آجیل می تواند مکمل بسیار خوبی برای رژیم غذایی شما باشد. اما مانند همه موارد ، توازن مهم است.

3 ماده غذایی که می تواند سلامت کلیه های شما را به خطر بیندازد

آووکادو

آووکادو یک میوه سبز و خوشمزه است که فاقد چربی است. با این حال ، آووکادو با دوز بالای پتاسیم همراه است که تعادل الکترولیت و سطح pH را کنترل می کند. کلیه ها برای انجام تعادل مناسب به پتاسیم و سدیم تکیه می کنند. هایپرکالمی نام پتاسیم بیش از حد در خون است و این اتفاق در افراد مبتلا به بیماریهای پیشرفته کلیوی رخ می دهد و اغلب باعث حالت تهوع، ضعف ، بی حسی و کندی ضربان قلب می شود.

3 ماده غذایی که می تواند سلامت کلیه های شما را به خطر بیندازد

کافئین

اگر روزانه یک فنجان قهوه یا چای می نوشید در جریان باشید که این موضوع می تواند برای سلامتی شما خطرناک باشد. به طور کلی نوشیدنی هایی مانند نوشابه و نوشیدنی های انرژی زا نیز به همین ترتیب خطرناک هستند. بنابراین اگر شما در کلیه های خود مشکل دارید بهتر است دور این نوع خوراکی ها را خط بکشید. مطالعات نشان می دهد که مصرف طولانی مدت کافئین می تواند بیماریهای مزمن کلیه را بدتر کند و ممکن است خطر سنگ کلیه را افزایش دهد.

کافئین یک ادرارآور خفیف است که بر توانایی کلیه ها در جذب آب تأثیر می گذارد. در مقادیر معقول ، این موضوع نباید مانع از دسترسی کلیه های شما به آب کافی برای انجام کار استاندارد خود شود اما بیش از حد این می تواند یک مشکل بزرگ باشد. افزون بر این کافئین می تواند جریان خون را تحریک کرده و از این طریق فشار خون را افزایش دهد.