

چگونه خون خود را با خوراکی‌ها تصفیه کنید؟

خون شما وظیفه انتقال انواع مواد در بدن را دارد، از اکسیژن گرفته تا هورمون‌ها، فاکتورهای لخته شدن، قند، چربی‌ها و سلول‌های سیستم ایمنی بدن نیز در خون وجود دارند.



خون شما وظیفه انتقال انواع مواد در بدن را دارد، از اکسیژن گرفته تا هورمون‌ها، فاکتورهای لخته شدن، قند، چربی‌ها و سلول‌های سیستم ایمنی بدن نیز در خون وجود دارند. بر این اساس رعایت رژیم غذایی سالم برای کمک به تمیز نگه داشتن خون و تصفیه آن بسیار مهم است. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: خون شما وظیفه انتقال انواع مواد در بدن را دارد، از اکسیژن گرفته تا هورمون‌ها، فاکتورهای لخته شدن، قند، چربی‌ها و سلول‌های سیستم ایمنی بدن نیز در خون وجود دارند. بر این اساس رعایت رژیم غذایی سالم برای کمک به تمیز نگه داشتن خون و تصفیه آن بسیار مهم است.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، کبد و کلیه‌های شما کار تیمی بسیار خوبی در تصفیه خون شما انجام می‌دهند؛ بنابراین بهترین شرط شما برای تصفیه خون به طور طبیعی پیدا کردن راه‌هایی برای کمک به عملکرد بهتر این اندام‌های اساسی است.

خون در سه کارکرد اصلی خدمت می‌کند:

حمل و نقل گاز‌هایی مانند اکسیژن و دی‌اکسید کربن به ریه‌ها و بقیه بدن. خون همچنین مواد مغذی را از دستگاه گوارش به بقیه بدن منتقل می‌کند و مواد زاید، هورمون‌ها و سلول‌های دیگر را نیز منتقل می‌کند.

حفاظت: خون حاوی گلبول‌های سفید خون است که میکروارگانیسم‌های تهاجمی را از بین می‌برد و همچنین فاکتورهای پلاکت برای لخته شدن خون و از بین رفتن خون از یک آسیب به حداقل می‌رساند.

خون به تنظیم pH بدن، تعادل آب و دمای بدن کمک می‌کند.

خون شما مسئولیت‌های مهم زیادی دارد، بنابراین جای تعجب نیست که مردم به دنبال راه‌هایی هستند تا خون خود را از آلودگی‌ها پاک کنند.

بهترین خوراکی‌ها برای سم زدایی طبیعی

هیچ غذای معجزه‌ای وجود ندارد که به بدن شما کمک کند تا خون شما را سم زدایی کند. اما یک رژیم غذایی سالم که میوه‌ها و سبزیجات زیادی را شامل می‌شود، شروع بسیار خوبی است.

آب

بهترین راه برای افزایش عملکرد کلیه‌ها، نوشیدن آب کافی است. کلیه‌های شما به آب بستگی دارد تا به آن‌ها در از بین بردن ضایعات بدن کمک کند. آب همچنین به نگه داشتن رگ‌های خونی شما کمک می‌کند تا خون آزادانه حرکت کند. کم‌آبی شدید می‌تواند منجر به آسیب کلیه شود.

چگونه خون خود را با خوراکی‌ها تصفیه کنید؟

سبزیجات ترد (کلم بروکلی، کلم، گل کلم، کلم بروکسل)

سبزیجات ترد اغلب برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی توصیه می‌شود. آن‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان و بسیار مغذی هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که سبزیجات خطر ابتلا به بسیاری از انواع سرطان از جمله سرطان کلیه را کاهش می‌دهند.

تمشک

زغال اخته از نظر آنتی‌اکسیدان فوق‌العاده غنی است و می‌تواند کبد را از آسیب محافظت کند. مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که آب زغال اخته کامل می‌تواند به سلامت کبد کمک کند.

سیر

سیر طعم فوق‌العاده‌ای به هر غذایی می‌دهد. سیر را می‌توان به صورت خام یا پخته مصرف کرد. این ماده دارای خاصیت ضد التهابی است و می‌تواند به کاهش کلسترول و فشار خون شما کمک کند. فشار خون بالا می‌تواند به رگ‌های خونی کلیه آسیب برساند، بنابراین خوب است که آن را کنترل کنید.

چگونه خون خود را با خوراکی‌ها تصفیه کنید؟

گریپ فروت

گریپ فروت سرشار از آنتی اکسیدان است و ممکن است به کنترل التهاب در بدن کمک کند. بیشتر مطالعات انجام شده در مورد تأثیر مؤلفه های گریپ فروت در حیوانات انجام شده است، اما نتایج امیدوار کننده است. این مطالعات نشان داده اند که آنتی اکسیدان های موجود در گریپ فروت می توانند به محافظت از کبد در برابر آسیب و اثرات مضر الکل کمک کنند.

سیب

سیب حاوی مقدار زیادی فیبر محلول به نام پکتین است. فیبر محلول به تنظیم سطح قند خون کمک می کند. قند خون بالا می تواند به کلیه های شما آسیب برساند.

ماهی

انواع خاصی از ماهی ها مانند ماهی قزل آلا، ماهی تن یا ساردین از نظر اسید های چرب امگا ۳ بسیار غنی هستند. تحقیقات نشان داده است که اسید های چرب امگا ۳ باعث کاهش سطح تری گلیسیرید خون و کاهش فشار خون می شوند، که هر دو می توانند به کبد و کلیه های شما کمک کنند. به خاطر داشته باشید که ماهی ها پروتئین بالایی دارند. اگر به بیماری کلیوی مبتلا هستید، باید مقدار غذا های پر پروتئین را که می خورید محدود کنید.

زنجبیل

زنجبیل ممکن است به بهبود کنترل قند خون بدن کمک کند. مطالعات همچنین نشان داده است که زنجبیل می تواند به درمان بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک کند. زنجبیل تازه یا پودر شده می تواند طعم خاصی به غذا های خاص اضافه کند.

جعفری

تحقیقات انجام شده در حیوانات نشان می دهد که جعفری همچنین می تواند به محافظت از کبد کمک کند. مطالعه دیگری نشان داد که ممکن است به حجم ادرار کمک کند، و این به کلیه ها کمک می کند تا از سموم ها خلاص شوند.