

۱۰ ماده غذایی برای دوری از بیماری‌های کلیوی



بهترین راه برای محافظت از کلیه‌ها حفظ قند و فشار خون است. فشار خون بالا و دیابت مجرمان اصلی و مسئول دو - سوم از موارد ابتلا به نارسایی کلیوی هستند اما می‌توان با مصرف برخی مواد غذایی از بروز بیماری‌های کلیوی دوری کرد.

بهترین راه برای محافظت از کلیه‌ها حفظ قند و فشار خون است. فشار خون بالا و دیابت مجرمان اصلی و مسئول دو - سوم از موارد ابتلا به نارسایی کلیوی هستند اما می‌توان با مصرف برخی مواد غذایی از بروز بیماری‌های کلیوی دوری کرد. به گزارش اسپنا، مصرف مواد غذایی فراوری شده و چرب، فشار زیادی به کلیه‌ها تحمیل می‌کند و منجر به افزایش تولید اسید اوریک توسط این اندام می‌شود. کلیه‌ها بهترین اعضای بدن برای از بین بردن مواد زائد، مایعات اضافی، تنظیم نمک، پتاسیم، سطح اسید و فشار خون هستند.

بروز نارسایی در این ارگان حیاتی بدن می‌تواند عوارض سختی به دنبال داشته باشد. نشانه‌های ابتلا به بیماری‌های کلیوی معمولاً بسیار ظریف است و تا زمانی که به مرحله جدی نرسیده باشد، شاید خود را نشان ندهد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، این نکته ثابت شده است که گنجاندن گیاهان در رژیم غذایی، منجر به حفظ سلامت کلیه‌ها می‌شود. بهترین انتخاب‌های غذایی بر پایه گیاهان برای حفظ عملکرد کلیه‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

– کرفس: مصرف کرفس منجر به عملکرد سالم و طبیعی کلیه‌ها با از بین بردن سموم بدن می‌شود.
– گشنیز: باعث کاهش خطر تشکیل رسوب در کلیه‌ها می‌شود. گشنیز برای از بین بردن جیوه که یک فلز سمی است و منجر به کاهش توانایی کلیه‌ها برای فیلتر کردن سموم و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی می‌شود، مفید است.

– انواع کلم: حاوی ترکیبات ویژه‌ای هستند که به کبد در خنثی‌سازی سموم کمک می‌کنند و بار سموم روی کلیه‌ها را نیز کاهش می‌دهند. کلم‌ها منبع غنی از ویتامین‌های C، K، اسید فولیک و ویتامین B6 برای افزایش سلامت کلیه‌ها هستند. فیبر موجود در گل کلم به جذب بهتر مواد مغذی کمک می‌کند و منجر به کاهش مقادیر سمومی می‌شود که به طور معمول از طریق کلیه‌ها برای دفع پردازش می‌شود.

– سیر و پیاز: سبزیجات خانواده پیاز حاوی آلیسین هستند؛ ترکیب قدرتمندی که خواص ضد التهابی باورنکردنی دارد و به مبارزه با عفونت دستگاه ادراری می‌رود.

– سیب: منبع عالی از فیبر است و منجر به خنثی‌شدن سموم دستگاه گوارش می‌شود و بار سمی روی کلیه‌ها را کاهش می‌دهد. سیب همچنین به کاهش کلسترول کمک می‌کند، اثرات مفید روی سیستم قلبی عروقی دارد و به کاهش التهاب کمک می‌کند.

– توت‌ها: این میوه‌های خوش‌رنگ کلید سلامت کلیه‌ها هستند. انواع توت‌ها منجر به کاهش عفونت دستگاه ادراری می‌شوند و خاصیت ضد التهابی دارند.

– فلفل قرمز: سرشار از ویتامین B6، ویتامین A، اسید فولیک و لیکوپن برای بهبود عملکرد کلیه‌ها است.

– جعفری: مصرف جعفری منجر به افزایش حجم ادرار، دفع بیشتر سدیم و افزایش بازجذب پتاسیم می‌شود.

– قاصدک: خاصیت ادرار آور دارد. قاصدک حاوی مقادیر قابل توجهی منیزیم، پتاسیم و دیگر املاح معدنی و ویتامین‌ها برای بهبود عملکرد کلیه و کاهش خطر ابتلا به تشکیل سنگ است.

– خیار: مطالعات نشان داده که مصرف خیار به طور منظم، منجر به نظارت بر اسید اوریک بدن و در نتیجه جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه و سنگ مثانه می‌شود.