



اکسیر سلامتی این بار برای کلیه ها

کلیه از مهم‌ترین و حساس‌ترین اعضای بدن است. اگر می‌خواهید کلیه‌هایتان سالم بماند باید تغذیه مناسبی داشته باشید.

سلامت نیوز: کلیه از مهم‌ترین و حساس‌ترین اعضای بدن است. اگر می‌خواهید کلیه‌هایتان سالم بماند باید تغذیه مناسبی داشته باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ اگر می‌خواهید سلامتی کلیه‌های خود را بالا ببرید، سعی کنید میزان مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید. بیشتر میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و موادمعدنی هستند که می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند و شما را از آسیب‌های کلیوی ناشی از عفونت‌ها، سموم، ویروس‌ها و بیماری‌ها محافظت کنند، از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کنند و از التهاب کلیه‌ها ممانعت به عمل آورند. میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان شامل تمشک، فلفل دلمه‌ای، گریپ فروت، اسفناج، کلم برگ، توت‌فرنگی، پرتقال و گوجه‌فرنگی است.

اگر کلیه‌های شما آسیب‌دیده یا بیماری کلیوی دارید، میزان پتاسیم بدن خود را برای اطمینان از سطح مطلوب سالم‌تر کنترل کنید.

هر روز به میزان کافی آب بنوشید، این میزان تقریباً 1400 میلی‌لیتر است و باید در بدن ادرار بی‌رنگ یا زردکم رنگ تولید شود. از جمله خوارکی‌ها می‌توان به چای، سوپ‌ها، سیب، انگور، کاهو، کرفس و گوجه‌فرنگی اشاره کرد.

خوردن 100 گرم ماهی روغنی پخته یا کباب‌شده دو بار در هفته می‌تواند به سلامت کلیه‌ها کمک کند.

عملکرد سالم کلیه‌ها را با مصرف يك وعده جو (پرك) در صبح حفظ کنید.

اگر می‌خواهید سلامت کلیه‌های خود را افزایش دهید، سعی کنید به وعده غذایی روزانه خود مقدار محدودی گوشت اضافه کنید. گوشت كمك می‌کند بدن شما عضله‌سازی کند، بافت‌ها را ترمیم نماید و با عفونت‌ها مقابله کند. اگر بیماری کلیوی دارید با يك متخصص تغذیه در مورد میزان پروتئین مناسب و مورد نیاز بدن خود مشورت کنید.

سیر نیز کلیه‌های ملتهب یا تحریک‌شده شما را آرامش می‌بخشد، مصرف این گیاه مفید خواهد بود، چون مانند يك آنتی‌بیوتیک طبیعی در بدن شما عمل می‌کند.

مراقب باشید بدن‌تان دچار کمبود ویتامین نشود، زیرا کمبود ویتامین‌ها بر فشار خون بالا، سنگ کلیه، التهاب کلیوی، عفونت‌های دستگاه ادراری بر عملکرد کلیه تاثیر می‌گذارند. انواع ویتامین‌ها می‌توانند سلامتی کلیه‌های شما را بازیابی کنند و عملکرد آنها را بهبود بخشند.

ویتامین‌ها غذاهای غنی از ویتامین B12 شامل جگر گاو، تخم مرغ، شیر، پنیر، ماهی روغنی و گوشت گوساله، اردک، بوقلمون و بره است.

ویتامین D نوعی ویتامین محلول در چربی است که عملکرد کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد، مواد زاید و سموم را از کلیه‌ها دفع می‌کند. آسیب‌های کلیوی را ترمیم می‌نماید، خطر ابتلا به بیماری کلیوی را کاهش می‌دهد و به جذب کلسیم غذاها كمك می‌کند. غذاهایی که ویتامین D دارند عبارتند از: تخم‌مرغ، غلات غنی شده، ماست غنی شده، آب پـرتقال غنی شده، شیر، ماهی و جگر گوساله.

ویتامین C سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و از کلیه‌ها در برابر هر آسیبی محافظت می‌نماید. ویتامین C آسیب کلیوی را نیز ترمیم می‌کند، عملکرد کلیه را بهبود می‌بخشد، میزان پروتئین موجود در ادرار را که يك علامت شایع آسیب کلیوی است کاهش

می‌دهد، غذاهایی که ویتامین C دارند عبارتند از توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، تمشک، گیلاس، فلفل‌سبز شیرین، پرتقال و اسفناج.