

## پاک کننده های طبیعی کبد

کبد یکی از اعضای مهم بدن است که صفرا تولید می کند. بدن بدون ترشح صفرا قادر به عملکرد مناسب نیست.



سلامت نیوز : کبد یکی از اعضای مهم بدن است که صفرا تولید می کند. بدن بدون ترشح صفرا قادر به عملکرد مناسب نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ یرقان یا سندروم کبد چرب از جمله بیماری های کبد است که به علت مصرف هله هوله، غذاهای چرب و مشروبات الکلی ایجاد می شود. مصرف مواد غذایی تصفیه کننده خون از بدن در برابر بیماری کبد چرب محافظت می کند.

برای حفظ سلامت کبد از مصرف برخی غذاهایی که به کبد آسیب می رساند، پرهیز کنید. به ویژه افرادی که نشانه آسیب دیدگی کبد را دارند. در مقابل برخی مواد غذایی برای حفظ سلامت کبد سودمند است که عبارت است از:

غلات سبوس دار: غلات سبوس دار که سرشار از ویتامین B کمپلکس است، روند سوخت و ساز چربی بدن را سرعت می بخشد و به حفظ سلامت کبد کمک می کند.

روغن زیتون: اسید چرب امگا-۳، به سوخت چربی کمک می کند و کبد را سالم نگه می دارد. این نوع اسیدهای چرب در روغن زیتون موجود است.

سیر: سیر خاصیت پاک کننده دارد. ۲ ترکیب حیاتی به نام  $\beta$ -آلیسین و  $\beta$ -سولنیوم موجود در سیر، ماده تصفیه کننده کبد به حساب می آید.

سیب: این میوه حاوی پکتین است که سموم موجود در معده را پاک سازی می کند و در نتیجه سموم موجود در کبد را کاهش می دهد.

سبزیجات: گروه سبزیجات از جمله گل کلم، کلم برگ، کلم بروکلی و... حاوی نوعی آنتی اکسیدان است که برای عملکرد کبد مفید است.

چغندر قرمز: به علت بالا بودن میزان فلامانوئید در این گیاه، قدرت آنزیمی کبد را بهبود می بخشد.

آواکادو: به بدن در تولید  $\beta$ -گلوکوتایون و  $\beta$ -کرمک می کند. این نوع آنتی اکسیدان به کبد کمک می کند تا خود را تمیز کند.

سبزیجات سبز: این نوع سبزیجات حاوی کلروفیل است که رنگ سبز ایجاد می کند. کلروفیل نوعی رنگ دانه است که به دفع سموم کبد کمک می کند.

گریپ فروت: کبد با کمک ویتامین C می تواند خود را سم زدایی کند. علاوه بر آن، ویتامین C آن به بدن در تولید آنزیم های تمیز کننده کبد کمک می کند.

تخم گشنیز: دانه گشنیز را در آب خیس و روز بعد میل کنید. این کار باعث خنک شدن حرارت بدن و دفع سموم از کبد می شود.

زردچوبه: این ادویه خاصیت ضد التهابی دارد. بنابراین اگر کبد شما ملتهب است، غذاهای حاوی زردچوبه میل کنید زیرا به کاهش التهاب کبد کمک می کند.

گردو: کبد، اغلب با آمونیاک مسموم می شود. گردو حاوی نوعی اسید آمینه است که آمونیاک کبد را متلاشی می کند و این عضو را تمیز نگه می دارد.

چای سبز: این چای خواص متعددی دارد. [#171&katkin&raqo](#); نوعی آنتی اکسیدان موجود در این نوشیدنی برای تصفیه کبد مفید است.