



بخور و نخورهای کبدی

همه ما می‌دانیم که کبد یکی از اعضای مهم و حیاتی بدن است. برای اینکه سلامت کل بدن حفظ شود باید به سلامت کبدتان اهمیت بدهید و مطمئن باشید که این عضو مهم خوب کار می‌کند. تغذیه مناسب روی عملکرد همه اعضای بدن ما تأثیر دارد و کبد نیز از این امر مستثنی نیست.

سلامت نیوز : همه ما می‌دانیم که کبد یکی از اعضای مهم و حیاتی بدن است. برای اینکه سلامت کل بدن حفظ شود باید به سلامت کبدتان اهمیت بدهید و مطمئن باشید که این عضو مهم خوب کار می‌کند. تغذیه مناسب روی عملکرد همه اعضای بدن ما تأثیر دارد و کبد نیز از این امر مستثنی نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ اگر می‌خواهید بدانید که برای سلامت کبدتان چه باید بخورید و از مصرف چه مواد غذایی پرهیزید مطالعه این مطلب را از دست ندهید.

میوه و سبزیجات

آب میوه‌ها و آب سبزیجات بدون افزودن قند از آن نوشیدنی‌های سالمی هستند که برای کبد بسیار مفید هستند. در بین این آب میوه‌ها و آب سبزیجات می‌توان به آب هویج، آب سیب، آب لیموترش، جعفری و آب اسفناج اشاره کرد. حتماً سعی کنید که این آب میوه‌ها و سبزی‌ها را در منزل تهیه کرده و مصرف کنید. این میوه‌ها و سبزیجات قدرت این را دارند که کبد را تمیز کنند. توجه داشته باشید که تمام میوه‌ها و سبزیجات برای سلامت کبد خوب هستند. داشتن یک تغذیه سرشار از میوه‌ها و سبزیجات به سادگی تجزیه می‌شوند و حاوی ترکیباتی هستند که برای بهبود عملکرد کبد بسیار مفیدند. توصیه می‌کنیم تا جایی که می‌توانید از میوه‌ها و سبزیجات ارگانیک استفاده کنید که عاری از آفت کش‌ها هستند. به خاطر اینکه تمام توکسین‌ها یا همان سموم موجود در مواد غذایی غیر ارگانیک به‌طور مستقیم به کبد می‌روند و مانع از عملکرد درست این عضو حیاتی می‌شوند.

مواد غذایی سرشار از گوگرد

مواد غذایی سرشار از گوگرد جزو مواد غذایی مفیدی هستند که به روند سم زدایی از بدن که در کبد انجام می‌شود کمک زیادی می‌کنند. کبد از مولکول‌های گوگردی برای مقابله با آفت کش‌ها و سمومی استفاده می‌کند که از طریق مصرف مواد غذایی وارد بدن شده‌اند. از بین مواد غذایی حاوی گوگرد می‌توان به سیر، پیاز، کلم، بروکلی و گل کلم اشاره کرد. بهتر است این مواد غذایی به صورت خام مصرف شود چون فرایند گرمایشی میزان مواد و عناصر مغذی این مواد غذایی را کاهش می‌دهد.

ادویه‌ها

دارچین یکی از ادویه‌هایی است که می‌تواند به عملکرد خوب کبد کمک زیادی بکند. توصیه می‌کنیم این ادویه مفید را به غذاهایتان اضافه کرده و از خواص آن استفاده کنید.

عسل

هر آنچه که از تلاش زنبورهای عسل به دست می‌آید کبد را در سلامت نگه می‌دارد. توصیه می‌کنیم هر روز چند قاشق چای‌خوری عسل میل کنید. مصرف روزانه عسل یک عادت خوب است که به سلامتی بدنتان کمک زیادی خواهد کرد.

دشمنان کبد را شناسایی کنید

الکل یکی از 5 ماده مخرب و آسیب رسان کبد محسوب می‌شود. زمانی که الکل وارد بدن می‌شود کبد مجبور می‌شود برای مقابله و از

بین بردن میزان زیادی توکسین تولید شده از طریق مصرف الکل تلاش زیادی بکند. مصرف زیاد الکل باعث می‌شود که کبد به زحمت زیادی بیفتد و طولی نمی‌کشد که این عضو حیاتی کارایی خود را از دست می‌دهد.

آرد سفید

آرد سفید یا همان آرد بدون سبوس نیز معمولاً یکی از عوامل تشکیل سنگ کلیه محسوب می‌شود و در عین حال باعث ابتلا به بیماری سیروز کبدی می‌شود. اگر هر روز از نان‌هایی استفاده می‌کنید که از آرد سفید بدون سبوس تهیه می‌شوند باید بدانید که کبدتان را دچار مشکل می‌کنید.

برنج سفید

همه محصولات غذایی فراوری شده و تصفیه شده مانند برنج سفید، نمک تصفیه شده و قند سفید می‌توانند به کبد آسیب برسانند. سعی کنید برنج قهوه‌ای، شکر قهوه‌ای یا عسل و همچنین نمک دریایی را جایگزین این مواد غذایی بکنید. توصیه می‌کنیم تا جایی که می‌توانید مصرف نمک را کاهش دهید. گوشت‌های دودی نیز می‌توانند عاملی برای آسیب رساندن به کبد شوند. برای اینکه طعم مواد غذایی‌تان را بهتر کنید از آب لیموترش استفاده کنید. چون هم به غذا طعم بهتری می‌دهد و هم باعث تمیز شدن کبد می‌شود.

مواد غذایی سرخ کردنی

تا جایی که می‌توانید مصرف مواد غذایی سرخ کردنی، گوشت‌های چرب (گوشت‌هایی با پوست یا چربی) و مواد غذایی نیمه پخته شده را محدود کنید. از این گذشته توصیه می‌کنیم از مصرف مواد غذایی حاوی رنگ‌های خوراکی و شیرین کننده‌های مصنوعی بپرهیزید.