

گیاهانی برای سم‌زدایی بدن



بعید است کسی باشد برای یک بار هم شده دچار مسمومیت نشده باشد. این مسمومیت یا ناشی از مصرف غذاها با کیفیت نامناسب است یا ناشی از قرار گرفتن در معرض مواد غذایی مسمومیت‌زاست. در این شرایط اولین واکنش بدن، بازگرداندن خوراکی‌های خورده شده است.

بعید است کسی باشد برای یک بار هم شده دچار مسمومیت نشده باشد. این مسمومیت یا ناشی از مصرف غذاها با کیفیت نامناسب است یا ناشی از قرار گرفتن در معرض مواد غذایی مسمومیت‌زاست. در این شرایط اولین واکنش بدن، بازگرداندن خه، اک، هاء، خه، ده شده است بنابراین باید روی غذایی که می‌خوریم یا هوایی که تنفس می‌کنیم حساس باشیم. گاهی هم خود بدن ترکیب‌های مسمومیت‌زایی ایجاد می‌کند که در صورت دفع نشدن، بدن واکنش‌های خاصی از خود بروز می‌دهد. اما بعضی خوراکی‌ها اسلحه مبارزه با این مشکل هستند؛ بویژه در فصل‌های گرم سال که امکان بروز واکنش‌های مسمومیت‌زایی بیشتر است.

آووکادو

این میوه دارویی کمی گران است. اما اگر کمی هزینه کنیم، نیاز به درمان نخواهیم داشت. کافی است حداقل همراه یکی از وعده‌های غذایی، کمی آووکادو بخورید. برای این منظور کافی است مقداری آووکادو را داخل سالاد یا ماست بریزید. علاوه بر آن می‌توانید بعد از خوردن غذا هم چند برش از آن را به جای دسر بخورید. آووکادو حاوی آنتی‌اکسیدان مهمی به نام «گلوتاتیون» است. این آنتی‌اکسیدان مثل اسفنج همه ترکیب‌های مسمومیت‌زای احتمالی در بدن را جذب و از بدن دفع می‌کند.

سیر

حتماً شنیده‌اید سیر برای 70 نوع درد، دواست. راست هم می‌گویند. اما این در شرایطی است که با خوردن آن دچار افت فشار نشوید. البته اگر هم شدید با خوردن دو سه عدد خرما مشکل برطرف می‌شود. این سبزی حاوی آنتی‌بیوتیک بوده. بنابراین ضدعفونی‌کننده طبیعی دستگاه گوارش است و با خوردن آن دستگاه گوارش در مقابل عوامل مسمومیت‌زا بیمه می‌شود. ضمناً سولفور هم دارد. این ترکیب نیز باعث دفع عوامل مسمومیت‌زا می‌شود. مصرف یک روز درمیان یک حبه سیر مناسب است. اگر نمی‌خواهید دهان تان خیلی «خوش‌عطر» شود، می‌توانید گاهی از قرص سیر هم استفاده کنید.

کلم

یک کاسه سالاد کلم همراه با لیموترش تازه و روغن زیتون و چند برگ سبزی تازه پیش‌غذای خوبی است. اما ویژگی این سالاد فقط خوشمزه‌گی آن نیست.

کلم حاوی «گوگرد» است. این ترکیب باعث دفع اثرات نامناسب غذاهای مسمومیت‌زا می‌شود. ضمناً می‌تواند تاثیر داروهای شیمیایی مصرفی را نیز از بین ببرد.

ترب

آنهایی که طعم تند ترب را دوست دارند، می‌توانند روزانه هرچند عدد ترب را که دوست دارند، مصرف کنند. این سبزی را می‌توانید به شکل‌های مختلف میل کنید.

ترب از هر نوعی که باشد حاوی دو ترکیب مهم «بتائین» و «پکتین» است. این دو ترکیب برای تصفیه بهتر خون به کبد کمک می‌کنند. بنابراین مصرف روزانه حداقل سه تا پنج عدد ترب ریز یا یک نصف ترب بزرگ مناسب است.

لیموترش

لیموترش را همراه با کمی نمک بخورید. یک کاسه سالاد شیرازی با لیموترش و کمی روغن زیتون و نعنا، معجون دلچسبی برای حفظ سلامت بدن است. لیموترش حاوی ویتامین C است؛ یعنی یکی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی. به همین دلیل مصرف آن باعث سم‌زدایی از بدن می‌شود. مصرف روزانه دو عدد لیموترش تازه به ویژه در فصل گرم سال مانع از گرم‌زدگی می‌شود و بدن را سم‌زدایی می‌کند.

عدس

یک کاسه عدسی و گلپر و کمی لیموترش، صبحانه یا شام فوق‌العاده‌ای است که نباید از آن غافل شد. این خوراکی کلسترول خون را کاهش می‌دهد. بنابراین با مهار چربی خون به جلوگیری از احساس سنگینی و مسمومیت کمک می‌کند. آهن موجود در آن نیز به بهبود عملکرد هموگلوبین‌یاری می‌رساند و این امر اکسیژن‌رسانی را تسهیل می‌کند.

کلم بروکلی

رنگ سبز و شکل خاص کلم بروکلی، هر فردی را به خوردن چند شاخه از این خوراکی خاص تشویق می‌کند. این سبزی خوشمزه را می‌توانید با ماست و سالاد یا همراه سبزی خوردن میل کنید.

رنگ سبز این کلم نشان می‌دهد سرشار از آنتی‌اکسیدان است و خوردن آن به همین دلیل باعث دفع مواد زائد می‌شود. اما علاوه بر آن، این خوراکی حاوی فیبر است. این قند سنگین و خاص میوه‌ها عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می‌دهد و به این

ترتیب سموم احتمالی تجمع یافته در بدن دفع می شود.

گریپ فروت

این میوه را نبریده باید بخورید تا طعم آن برنگردد و از این که هست، تلخ تر نشود. اما همین میوه تلخ و خاص علاوه بر این که به دفع سنگ های ریز کلیه کمک می کند، عملکرد دستگاه دفع، بویژه دفع ادرار را بهبود می دهد و باعث دفع مواد مسمومیت زا می شود. این میوه رگه های سرخ دارد که بیانگر وجود آنتی اکسیدان لیکوپن در این خوراکی است. علاوه براین که سرشار از فیبر است و خوردن آن به طور کامل همراه با پوسته درونی اش باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش و دفع عوامل مسمومیت زا می شود.

قره قاط

این گیاه نوعی داروی گیاهی برای رفع مسمومیت بدن محسوب می شود. بهترین روش استفاده از آن به صورت دمنوش است. این ترکیب بیشتر برای درمان انسداد مجاری ادراری استفاده می شود. بنابراین از این نظر نیز می تواند عامل کمکی برای دفع مواد زائد تجمع یافته در بدن باشد؛ به این دلیل که بخش مهمی از ترکیب های نامناسب بدن از طریق ادرار دفع می شود. اما اثر دیگر این گیاه، مُدر بودن آن است. با نوشیدن دمنوش قره قاط ادرار افزایش می یابد و ترکیب های مسمومیت زا از بدن دفع می شود.

دانه آفتابگردان

این دانه را باید کمی تفت یا اصطلاحاً بو داد تا بتوان آن را خورد. اگر کمی نمک و آبلیمو به آن بزنید، میان وعده خوبی درست کرده اید.

روغن موجود در این دانه به عملکرد کبد برای دفع سموم بدن کمک می کند. این دانه با کاهش میزان کلسترول خون، احساس سنگینی و مسمومیت احتمالی ناشی از بالا رفتن کلسترول خون را مهار می کند. (ضمیمه سیب)

مہتاب خسروشاهی / کارشناس علوم و صنایع غذایی