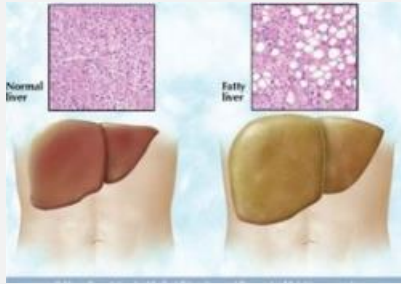


بهترین میوه ها برای مقابله با کبد چرب



این روزها در هر میوه فروشی که وارد می‌شوید آووکادو نیز به چشم می‌خورد. می‌توانید بودجه سبد میوه تان را طوری تنظیم کنید که از خواص فوق العاده این میوه نیز بهره‌مند شوید.

این روزها در هر میوه فروشی که وارد می‌شوید آووکادو نیز به چشم می‌خورد. می‌توانید بودجه سبد میوه تان را طوری تنظیم کنید که از خواص فوق العاده این میوه نیز بهره‌مند شوید.

به گزارش آرمان، این روزها در هر میوه فروشی که وارد می‌شوید آووکادو نیز به چشم می‌خورد. می‌توانید بودجه سبد میوه تان را طوری تنظیم کنید که از خواص فوق العاده این میوه نیز بهره‌مند شوید. آووکادو راهی طولانی را برای اثبات خواص خود پیموده است چون میوه چربی است و مصرف روزانه بیش از یک عدد توصیه نمی‌شود. باید بدانید که خواص فوق العاده این میوه ناشی از وجود اسید اولئیک (نوعی از اسیدهای چرب اشباع نشده مونو) است. این ترکیب سالم باعث کاهش میزان کلسترول خون می‌شود. علاوه بر این آووکادو حاوی فیبر زیادی است که باعث ایجاد احساس سیری زودهنگام شده و میزان قند خون را کاهش می‌دهد. در نتیجه اگر می‌خواهید بیشتر به کبد خود خدمت کنید می‌توانید این میوه را نیز به سبد غذایی‌تان اضافه کنید. توجه داشته باشید که ترکیبات موجود در آووکادو باعث کاهش سلول‌های چرب تجمع یافته در این ارگان شده و باعث بهبود عملکرد آن می‌شوند.

روزانه یک عدد سیب سبز برای صبحانه میل کنید. با این کار ساده می‌توانید میزان قند خون‌تان را نیز تنظیم کنید. به عقیده متخصصان آمریکایی سیب سبز یکی از سالم‌ترین و مفیدترین سیب‌ها و البته میوه‌ها محسوب می‌شود. باید بدانید که سیب و به خصوص سیب سبز باعث پاکسازی کبد می‌شود. سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان است و این آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و قند خون را پایین می‌آورند. البته موضوع به همین جا ختم نمی‌شود. سیب حاوی اسید مالیک است که یک عنصر اساسی برای پیشگیری از سنگ در کبد و کلیه‌ها می‌شود؛ در نتیجه کمک می‌کند که این دو ارگان در سلامت بهتری قرار داشته باشند. توصیه می‌شود که سیب را با پوست میل کنید. چون حاوی مواد معدنی مفیدی است که با چربی‌ها مقابله کرده و فلزات سنگین را از بدن دفع می‌کند.

گریپ فروت و دارابی یا پوملو نیز مانند لیموترش جزو میوه‌های دوستدار کبد هستند؛ اما هر کدام شیوه خود را دارند. گریپ فروت حاوی آنزیمی است که باعث تحریک کبد شده و چربی‌ها و توکسین‌ها را دفع می‌کند. دارابی حاوی میزان زیادی اسید مالیک و کاراتنوئید است که این دو ترکیب باعث تقویت و تمیزی کبد می‌شوند. فراموش نکنید که نارینژین موجود در این میوه نیز بالاست و باعث آب شدن اسیدهای چرب تجمع یافته در کبد می‌شود. در هر حال برای کاهش چربی کبد تان از مصرف این میوه‌های ترش و مفید غافل نشوید. اگر در حال مصرف داروی خاصی هستید قبل از مصرف گریپ فروت با پزشک تان مشورت کنید و نحوه استفاده صحیح آن را متناسب با شرایط تان سوال کنید.

اگر آزمایش خون داده و سونوگرافی انجام داده‌اید و پزشک کبد چرب تشخیص داده است بدانید که تنها نیستید و این روزها این بیماری گریبان خیلی‌ها را گرفته است. در حالت کلی تجمع بیش از اندازه چربی‌ها در سلول‌های کبد باعث بروز این مشکل می‌شود. فردی که کبد چرب دارد علائمی مانند التهاب، خستگی زیاد و ناخوشی عمومی دارد. در این صورت نیز لازم است یک سری تغییرات کلی در زندگی‌تان ایجاد کنید. فراموش نکنید که این مشکل در طولانی مدت می‌تواند به بیماری جدی سیروز کبدی تبدیل شود که مرحله پیشرفته کبد چرب محسوب می‌شود. در نتیجه لازم است که پیشگیری‌های لازم را انجام دهید.

حتما در خصوص خواص فوق العاده لیموترش زیاد شنیده‌اید و احتمالا تا به حال ترکیب آب لیموترش و یک لیوان آب را (به صورت ناشتا) امتحان کرده‌اید. اگر می‌خواهید بیشتر مراقب کبدتان باشید و اگر دچار کبد چرب شده‌اید به این کار بسنده نکرده و لیموترش را به رژیم غذایی‌تان نیز اضافه کنید. توجه داشته باشید که مرکبات به طور کلی باعث پاکسازی کبد می‌شوند چون سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. لیموترش همچنین حاوی ویتامین C است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود. اگر لیموترش برایتان خیلی اسیدی و ترش است می‌توانید آن را در یک لیوان آب بچکانید و میل کنید. البته مصرف آب لیموترش بدون افزودن آب تأثیر بیشتری برای کبد دارد.