

سمزدایی از کبد با چای زردچوبه

مطالعات محققان دانشکده پزشکی هاروارد نشان می‌دهد که چای زردچوبه بهترین ماده غذایی برای سمزدایی از کبد است.



همشهری آنلاین: مطالعات محققان دانشکده پزشکی هاروارد نشان می‌دهد که چای زردچوبه بهترین ماده غذایی برای سمزدایی از کبد است.

به گزارش ایرنا به نقل از ساینس، به دلیل مواد شیمیایی و آفت‌کش‌ها در مواد غذایی و محیط زیست، کبد به مرور زمان غرق در مسمومیت می‌شود. مسمومیت کبد معمولاً با سردرد، سوء هاضمه، نفخ شکم، افزایش وزن، لکه‌های کبدی، سوزش سردل و مشکلات کیسه صفرا همراه است.

مطالعات نشان می‌دهد که چای زردچوبه، یکی از مهمترین روش‌های سمزدایی از کبد است. این ماده، کیسه صفرا را تحریک می‌کند و سبب تولید صفرا می‌شود. کبد از مایع صفرا برای سمزدایی استفاده می‌کند.

زردچوبه گیاهی از خانواده زنجبیل است و در برخی از کشورها مانند هند، بیشترین کاربرد را دارد. رنگ زرد زردچوبه به دلیل ماده‌ای به نام کورکومین است که سبب تحریک صفرا می‌شود. معمولاً برای تهیه چای زردچوبه از زردچوبه تازه، زنجبیل تازه، فلفل سیاه، دارچین، شیر نارگیل و عسل استفاده می‌شود که هر یک خواص فوق‌العاده‌ای دارند.

1- زردچوبه تازه: دارای خواص ضد التهابی قوی است و می‌تواند به درمان اختلالات گوارشی، رفع تهوع و گاز روده کمک کند.

2- زنجبیل تازه: به همراه زردچوبه، بهترین ترکیب برای کمک به التیام درد مفاصل و درمان مشکلات تنفسی است.

3- فلفل سیاه، غنی از ویتامین C است و خواص ضد سرطانی دارد، به علاوه سبب کاهش وزن می‌شود.

4- دارچین، دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهاب است.

5- شیر نارگیل، چربی سالم موجود در شیر نارگیل به جذب زردچوبه کمک می‌کند.

6- عسل، سرشار از انواع آنزیم، ویتامین و مواد معدنی است.

کاهش کلسترول خون، افزایش ایمنی بدن، بهبود گردش خون، روشن شدن رنگ پوست، پیشگیری از ایجاد لخته در اندام‌های داخلی بدن و تصفیه خون، از دیگر فواید چای زردچوبه هستند.

کبد یکی از اندام‌های بزرگ سمت راست شکم است که حدود 1.36 کیلوگرم وزن دارد. مهمترین وظیفه کبد، فیلتر کردن خونی است که از دستگاه گوارش وارد کبد می‌شود و قرار است در سراسر بدن جریان یابد. تمام مواد سمی و مضر خون در کبد جدا می‌شوند. کبد با تولید صفرا، چربی غذا را تجزیه کرده و آن را تبدیل به انرژی می‌کند. ذخیره قند بدن نیز به عهده کبد است.

حقایقی در مورد کبد:

- کبد بزرگترین ارگان داخلی بدن است.

- بیش از 500 عملکرد حیاتی بدن، از جمله مبارزه با انواع ویروس و عفونت به عهده کبد است.

- کبد با تولید پروتئین و هورمون در سراسر بدن، نقش مهمی را در حفظ سطح نرمال قند خون ایفا می‌کند.

- کبد تنها عضوی است که می‌تواند خود را بازسازی (ترمیم) کند؛ به همین دلیل است که افراد می‌توانند بخشی از کبد خود را اهدا کنند.

- کبد حدود 10 درصد از جریان خون را مصرف می‌کند و در هر دقیقه حدود دو لیتر خون پمپاژ می‌کند.

متاسفانه بیماری‌های کبدی با هیچ علامت ظاهری همراه نیستند و بیمار زمانی از آن مطلع می‌شود که کار از کار گذاشته است. سرطان کبد، نارسایی کبد، سیروز، هپاتیت و هموکروماتوز شایع‌ترین مشکلات کبد هستند.

انواع سبزیجات، گریپ فروت، گردو، لیمو، آووکادو، چای سبز، سیر، چغندر، سبزیجات با برگ‌های سبز پررنگ و زردچوبه مهمترین غذاهایی هستند که کبد را سالم نگه می‌دارند.

در ادامه نتایج این تحقیقات آمده است که استفاده از غذاهای آماده و حاضری، الکل و سیگار، روغن و غذاهای سرخ کرده و عدم تحرک، مهمترین دلایل آسیب به کبد هستند.