



برای سلامت کبد چی بخوریم؟

کبد به عنوان بزرگ‌ترین عضو بدن از اهمیت بالایی برخوردار است و از این‌رو حفظ سلامت آن می‌تواند تاثیر به‌سزایی روی سلامت افراد داشته باشد.

کبد به عنوان بزرگ‌ترین عضو بدن از اهمیت بالایی برخوردار است و از این‌رو حفظ سلامت آن می‌تواند تاثیر به‌سزایی روی سلامت افراد داشته باشد.

زندگی مدرن امروزی فشار زیادی به کبد وارد می‌کند. پرخوری و مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری‌شده و قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها و انواع استرس‌ها، فعالیت کبد را تشدید می‌کند. وارد آمدن حجم بالای کار به کبد باعث می‌شود این عضو مهم بدن نتواند سموم و چربی‌ها را به درستی فرآوری کند. پزشکان معتقدند که با مصرف برخی مواد غذایی، می‌توان توانایی معمول کبد را تحریک کرد تا مواد زائد سمی را از بدن و کبد به طور طبیعی پاک کرد.

سیر تنها مقدار کمی سیر می‌تواند آنزیم‌های کبدی را فعال کند تا عملیات دفع سموم را از بدن انجام دهد. سیر حاوی مقادیر بالایی «آلیسین» و «سلینیوم» است که به پاک شدن کبد کمک می‌کنند.

گریپ‌فروت این میوه مقادیر فراوانی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان دارد و فرآیند پاک کردن کبد را انجام می‌دهد. لیوان کوچکی از آب گریپ‌فروت به تولید آنزیم‌های برطرف‌کننده سموم کبدی کمک کرده و سموم و مواد سرطان‌زا را از بدن دفع می‌کند.

چغندر و هویج هر دوی این‌ها حاوی فلاونوئیدهای گیاهی و بتاکاروتن هستند. خوردن چغندر و هویج عملکرد کلی کبد را تحریک کرده و آن را بهبود می‌بخشد.

چای سبز این نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان و حاوی ترکیباتی برای کمک به عملکرد بهتر کبد است و می‌توان در کنار رژیم غذایی از آن به عنوان یک نوشیدنی مفید استفاده کرد.

زردچوبه ادویه محبوب کبد است. این ادویه با کمک به آنزیم‌هایی که مواد سرطان‌زا را نابود می‌کنند، به سم‌زدایی کبد کمک می‌کند.

در این میان علاوه بر پاکسازی کبد، مراقبت از رژیم غذایی برای سالم نگه داشتن کبد از اهمیت بالایی برخوردار است. به‌عنوان مثال، مصرف قهوه ازجمله راه‌هایی است که پزشکان توصیه می‌کنند. محققان معتقدند که نوشیدن قهوه می‌تواند خطر بروز بیماری‌های کبدی را کاهش دهد. همچنین نوشیدنی‌های الکلی سلول‌های کبدی را مورد حمله قرار داده و به بروز التهاب یا زخم کبد و در نهایت سیروز کبدی منجر می‌شود که مرگ بیمار را به دنبال دارد.

سیب این میوه لذیذ پکتین بالایی دارد و مواد شیمیایی لازم برای پاکسازی سموم از مجاری دستگاه گوارشی را در اختیار دارد و همچنین تحمل سموم را حین فرآیند پاکسازی برای کبد راحت‌تر می‌کند.

روغن زیتون پایه‌ای لیپیدی تولید می‌کند که می‌تواند سموم مضر را در بدن جذب کند. در این روش، بخشی از حجم بار سنگین سموم که به کبد وارد می‌شد، از روی آن برداشته می‌شود.

کلم و بروکلی خوردن این نوع سبزیجات باعث تولید موادی در سیستم گوارش بدن می‌شود که به تولید آنزیم‌های کبدی کمک می‌کند. این آنزیم‌های طبیعی به دفع مواد سرطان‌زا و سایر مواد سمی از بدن کمک کرده و به طور قابل ملاحظه‌ای خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. خوردن کلم نیز مانند بروکلی و گل‌کلم فعالیت دو آنزیم سم‌زدا را در کبد تحریک می‌کند و سموم را دفع می‌کند.

لیمو ترش این نوع میوه‌های دایره‌ای شکل مقادیر بالایی ویتامین C دارند که به تبدیل مواد سمی به موادی که قابل جذب توسط آب باشد، کمک می‌کند. نوشیدن آب لیمو یا عصاره این میوه هنگام صبح کبد را تحریک می‌کند.

گردو با داشتن مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان آرژنین، به کبد در دفع آمونیاک کمک می‌کند. این ماده مغذی حاوی حجم زیادی گلوکاتایون و اسیدهای چرب امگا3 است که در پاکسازی کبد نقش مؤثری دارند.

سبزیجات برگ‌سبز از این قبیل سبزیجات به صورت خام، پخته یا حتی خوردن آب آنها نیز می‌توان به عنوان یک پاک‌کننده کبد استفاده کرد. سبزیجات حاوی کلروفیل گیاهی بالایی دارند و از این طریق سموم محیطی را از جریان خون جذب می‌کنند. این قبیل سبزیجات قابلیت بالایی در خنثی کردن فلزات سنگین، مواد شیمیایی و حشره‌کش‌ها دارند و به‌خوبی می‌توانند فرآیند پاکسازی کبد را انجام دهند.

آووکادو این میوه حاوی آنتی‌اکسیدان «گلوکاتایون» است که نقش حیاتی در پاکسازی سموم مضر از کبد دارد.

بیماران کبدی مراقب تغذیه خود باشند

افرادی که از بیماری‌های کبدی رنج می‌برند معمولاً تحت رژیم‌های خاص غذایی هستند و باید با دقت مواد غذایی مصرفی را انتخاب کنند. پروتئین‌ها در ترمیم بافت‌های بدن نقش حیاتی ایفا می‌کنند و همچنین از چرب شدن کبد و آسیب‌های وارد به سلول‌های کبدی جلوگیری می‌کنند. در مبتلایان به بیماری‌های کبدی، پروتئین‌ها به درستی پردازش و فرآوری نمی‌شوند و همین امر باعث تشکیل فرآورده‌های زائد می‌شود که ممکن است آسیب به مغز را به دنبال داشته باشد. از این‌رو مبتلایان به

بیماری‌های کبدی برای کنترل بیماری باید تغییراتی را در رژیم غذایی خود ایجاد کنند. قطع مصرف پروتئین از جمله راهکارهای اصلی است که باید در دستور کار بیماران کبدی قرار گیرد. این کار، تشکیل فرآورده‌های زائد و سمی را محدود می‌کند. افزایش مقدار مصرف کربوهیدرات‌ها باید متناسب با مصرف میزان پروتئین‌ها انجام شود.

مصرف ویتامین‌ها و داروهای تجویزی از سوی پزشک معالج می‌تواند در درمان حجم پایین خون و مشکلات عصبی بیماران کبدی موثر باشد. محدود کردن مصرف میزان نمک بسیار می‌تواند مؤثر باشد. نمک تولید مایعات را افزایش داده و باعث التهاب کبد می‌شود.

ندا اظهري - سيب