



پاکسازی کبد چرب با این دو خوراکی معجزه گر

روغن زیتون دارای اثرات آنتی اکسیدانی است و توانایی تنظیم کار سلول کبد برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن را دارد.

روغن زیتون دارای اثرات آنتی اکسیدانی است و توانایی تنظیم کار سلول کبد برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن را دارد.

به نقل از دکتر سلام، وظیفه اصلی کبد از بین بردن مواد سمی موجود در خون و همچنین سوخت و ساز و هضم غذا را بهبود می دهد.

محصولات غذایی که سرشار از غذاهای چرب، شکر تصفیه شده، افزودنی های مواد غذایی و استفاده بیش از حد از الکل به کبد بسیار آسیب می رسانند و بخاطر همین کبد نمیتواند کار خود را بخوبی انجام دهد. بسیاری از داروهای مختلف نیز باعث بالا رفتن سم در بدن می شود حالا می توانید کبد خود را با یک قاشق غذاخوری آب لیمو، روغن زیتون پاک کنید

روغن زیتون:

از تجمع چربی در کبد و افزایش تری گلیسیرید (TG) که منجر به کبد چرب می شود جلوگیری می کند. حدود 90 میلیون آمریکایی مبتلا به کبد چرب هستند و این یک عامل خطر عمده برای دیابت، حملات قلبی و حتی سرطان است. پژوهشگران اخیرا به این نتیجه رسیده اند که روغن زیتون مانع تجمع تری گلیسیرید در کبد می شود. تحقیق دیگر خواص مفید روغن زیتون در مبارزه با آسیب های مزمن کبدی اثبات شده است. دلیلش این است که روغن زیتون دارای اثرات آنتی اکسیدانی است و توانایی تنظیم کار سلول کبد برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن را دارد.

آب لیمو:

آب لیمو نه تنها به سم زدایی کبد، کمک میکند بلکه از سایر اندام های بدن هم مراقبت میکند تا آسیب نبیند. تحقیقات جدید توسط دانشمندان هندی نشان داد که هسپیریدین (بیوفلاونوئید موجود در لیمو) برای محافظت از کبد خوب است یعنی از ورود مواد سمی به کبد جلوگیری میکند.

چگونه آبلیمو و روغن زیتون را مخلوط کنیم؟

مخلوط یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری آب لیمو با معده خالی قبل از صبحانه توصیه می شود. سم زدایی کبد بسیار مهم است اما باید الکل را کنار بگذارید و سعی کنید مواد غذایی طبیعی و تازه استفاده کنید. همچنین از داروهای غیر ضروری اجتناب کنند.