

مواد غذایی گیاهی برای بهبود سلامت کلیه ها

بهبود عملکرد کلیه ها به راحتی با مصرف گزینه های غذایی سالم امکان پذیر است. بیش از ۱۰ نوع ماده غذایی گیاهی وجود دارند که منجر به حفظ سلامت این اعضای حیاتی بدن می شوند.

به گزارش سایت خبری پرسون، اینطور ثابت شده که مصرف مواد غذایی پرچرب و پردازش شده یا محصولات حیوانی، استرس زیادی به کلیه ها تحمیل می کند و منجر به افزایش تولید اسید اوریک توسط کلیه ها می شود.

بهترین انتخاب های غذایی بر پایه گیاهان برای حفظ عملکرد کلیه ها از این قرارند:

لفل قرمز: سرشار از ویتامین ب ۶، ویتامین آ، اسید فولیک و لیکوپن برای پاک کردن و تصفیه کردن کلیه ها است.

جعفری: به عنوان بهترین تمیز کننده کلیه شناخته شده است. جعفری منجر به افزایش حجم ادرار، دفع بیشتر سدیم و افزایش بازجذب پتاسیم می شود.

قاصدک: خاصیت ادرار آور دارد. قاصدک حاوی مقادیر قابل توجهی منیزیم، پتاسیم و دیگر املاح معدنی و ویتامین ها برای تقویت عملکرد کلیه و کاهش خطر ابتلا به تشکیل سنگ است.

خیار: مطالعات نشان داده که مصرف خیار به طور منظم، منجر به نظارت بر اسید اوریک بدن و در نتیجه جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه و سنگ مثانه میشود.

کرفس: منجر به ترویج عملکرد سالم و طبیعی کلیه ها با از بین بردن سموم بدن می شود.

گشنیز: باعث کاهش خطر تشکیل رسوب در کلیه ها می شود. گشنیز برای از بین بردن جیوه، که یک فلز سمی است و منجر به کاهش توانایی کلیه ها برای فیلتر کردن سموم و افزایش خطر ابتلا به بیماری های کلیوی می شود، مفید است.

انواع کلم: حاوی ترکیبات ویژه ای هستند که به کبد در خنثی سازی سموم کمک می کنند و بار سموم روی کلیه ها را نیز کاهش می دهند. کلم ها منبع غنی از ویتامین های ث، کا، اسید فولیک، و ویتامین ب ۶ هستند و آنهم برای حمایت از سلامت کلیه ها. فیبر موجود در گل کلم به جذب بهتر مواد مغذی کمک می کند و منجر به کاهش مقادیر سمومی می شود که به طور معمول از طریق کلیه ها برای دفع پردازش می شود.

سیر و پیاز: سبزیجات خانواده پیاز حاوی آلپسین هستند؛ ترکیب قدرتمندی که خواص ضد التهابی باورنکردنی دارد و به مبارزه با عفونت دستگاه ادراری می رود.

سیب: منبع عالی از فیبر است و منجر به خنثی شدن سموم دستگاه گوارش می شود و بار سمی روی کلیه ها را کاهش می دهد. سیب همچنین به کاهش کلسترول کمک می کند و با پاک کردن خون، اثرات مفید روی سیستم قلبی عروقی دارد و به کاهش التهاب کمک می کند.

توت ها: این میوه های خوشرنگ کلید سلامت کلیه ها هستند. انواع توت ها منجر به کاهش عفونت دستگاه ادراری می شوند و خاصیت ضد التهاب دارند.