

## بهترین مواد غذایی برای تقویت سلامت کلیه

متخصصان می‌گویند افرادی که از بیماری‌های مزمن کلیوی رنج می‌برند باید از رژیم‌های غذایی خاصی پیروی کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، متخصصان می‌گویند افرادی که از بیماری‌های مزمن کلیوی رنج می‌برند باید از رژیم‌های غذایی خاصی پیروی کنند.

کلیه یکی از اندام‌های حیاتی است که وظیفه تصفیه خون و تشکیل ادرار را برعهده دارد. متأسفانه بیماری‌های مزمن کلیوی امروز بسیار شایع است به طوری که بیش از ۹ درصد از جمعیت جهان معادل ۶۹۷ میلیون نفر از مشکلات کلیوی رنج می‌برند.

اگر به بیماری‌های مزمن کلیوی دچار هستید بسیار مهم است که به مواد غذایی و نوشیدنی که مصرف می‌کنید توجه ویژه داشته باشید، زیرا کلیه این بیماران نمی‌تواند همانند افراد سالم مواد زائد را از بدن دفع کند. با این حال، همواره مواد غذایی دوستدار کلیه وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را بدون نگرانی مصرف کنید.

از مهمترین مواد غذایی که به سلامت و التیام کلیه کمک می‌کند می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- سیب: این میوه دارای یک فیبر محلول به نام پکتین است. پکتین به کاهش کلسترول و سطح گلوکز خون کمک می‌کند. سطح بالای آنتی اکسیدان‌ها و نیز ویتامین C موجود در سیب برای سلامت کلیه مناسب است.

۲- بلوبری: این میوه بسیار کم کالری بوده و در عوض دارای سطح بالایی از فیبر و ویتامین C است. مطالعات نشان داده است مصرف بلوبری باعث محافظت از بدن در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی می‌شود و برای سلامت مغز بسیار مفید است.

۳- ماهی: برخی ماهی‌ها مانند سالمون، ماهی خال‌مخالی، تن، شاه ماهی، و ساردین غنی از اسید چرب امگا ۳ هستند. این ماده برای کنترل لخته شدن خون بسیار مهم است و در ساخت غشای سلول‌های مغز مورد استفاده قرار می‌گیرد. مطالعات نشان داده است مصرف ماهی خطر آریتمی قلب را کاهش داده و باعث کنترل سطح فشار خون و تری گلیسرید می‌شود.

۴- کلم پیچ: کلم پیچ یکی از مواد غذایی غنی از ویتامین‌های A، C، کلسیم، و بسیاری از مواد معدنی مورد نیاز بدن است. همچنین کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها به وفور در کلم پیچ وجود دارد که برای سلامت چشمان و محافظت بدن در برابر سرطان مفید هستند. ویتامین K موجود در این سبزیجات یک ماده طبیعی برای رقیق کردن خون است.

۵- اسفناج: ویتامین‌های A، C، K، و فولات به وفور در اسفناج وجود دارد. بتاکاروتن موجود در این سبزی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و از بینایی محافظت می‌کند. منیزیم یکی از مواد معدنی ضروری بدن است که به میزان زیاد در اسفناج وجود دارد.

از دیگر مواد غذایی مفید برای کلیه می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- سیب زمینی شیرین

۲- کرنبری

۳- بلوبری

۴- توت فرنگی

۵- آلو

۶- آناناس

۷- هلو

۸- کلم

۹- مارچوبه

۱۰- حبوبات

۱۱- خیار

۱۲- پیاز

۱۳- سیر

منبع: ایلنا