

این میوه ها برای چربی کبد معجزه می کنند

برای پاکسازی کبد یکی از مهم ترین نکات زمان انجام این کار است، به همین دلیل توصیه می شود پاکسازی کبد را به طور سالیانه یا به طور ماهانه انجام دهید زیرا در غیر این صورت می تواند خطراتی را به همراه داشته باشد.

از آنجا که بیماری کبد چرب از جمله بیماری های خاموش و بی نشانه است، پیشگیری از ابتلا به آن از جمله اولویتهای قرار می گیرد. امروز قصد داریم معرفی چند میوه که برای پاکسازی و رفع مشکل چربی کبد بسیار مفید هستند انجام دهیم.

*لیموترش

لیمو یکی از بهترین و پرمفیدترین میوه های فصل تابستان و زمستان است، اما نوع ترش آن برای درمان کبد چرب بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد. نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک لیموترش تازه وجود دارد در آغاز روز می تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد.

*لبو

لبو را حلقه حلقه کنید خشک کنید روی بخاری یا شوفاژ بعد پودرش کنید. برای رنگ غذا یا دسر. آب لبو یکی از راه های طبیعی درمان پوکی استخوان است. خوردن یک لیوان آب لبو در صبح و شب در درمان فشارخون بالا موثر است. یکی از راه های درمان کبد چرب نوشیدن آب لبو است. خوردن آب لبو از ابتلا به فراموشی و آلزایمر در سنین بالا جلوگیری می کند. آب لبو در درمان سرطان خون، موثر است.

*توت ها

توت ها این میوه های خوشمزه که انواع مختلفی دارند یکی از منابع غنی آنتی اکسیدان به شمار می روند. این نوع میوه ها غنی از آنتی اکسیدان است و کبد را ترمیم می کند. برای دفع چربی از سلول های کبد، از انواع توت ها استفاده کنید.

برای پاکسازی و رفع مشکل کبد چرب سیر عالی است. سیر به فعال سازی آنزیم هایی که کبد را از سموم پاک می کنند، کمک می کند. همچنین دارای دو ترکیب طبیعی به نام های آلیسین و سلنیوم است، که به فرآیند پاکسازی کبد کمک می کنند.

و از کبد در برابر آسیب سموم محافظت می کنند علاوه بر آن، سیر میزان کلسترول و تری گلیسرید را کاهش می دهد، که مانند بار سنگینی برای کبد هستند و مانع از عملکرد درست کبد می شوند.

* آووکادو

آووکادو، حاوی مواد شیمیایی موثری است که می تواند آسیب کبدی را کاهش دهد، این میوه سرشار از گلوکاتایون، ترکیبی که کبد برای پاکسازی سموم مضر به آن نیاز دارد، است. برای چند ماه، هر هفته ۱ یا ۲ آووکادو بخورید، تا به رفع آسیب های کبدی کمک کنید.

*سیب

یک سیب در روز، راز سلامت کبد است. سیب سرشار از پکتین، یک فیبر محلول است و می‌تواند سموم سیستم گوارش و کلسترول خون را کاهش دهد و همچنین از کار زیاد کبد جلوگیری می‌کند.

*کلم بروکلی

فیبر بالای موجود در بروکلی باعث بهبود گوارش نیز می‌شود علاوه بر آن، بروکلی حاوی ویتامین‌های محلول و چرب مانند ویتامین E است، که یک آنتی‌اکسیدان مهم برای عملکرد کبد است. سه بار در هفته، یک فنجان بروکلی بخورید تا کبدتان سالم بماند.

رژیم غذایی مناسب برای سلامت کبد چه ویژگی‌هایی دارد؟

اگر به دنبال روش‌هایی برای پاکسازی کبد خود هستید باید یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. داشتن رژیم غذایی مناسب و حذف غذاهای ناسالم می‌تواند به سلامتی کبد شما کمک کند.

اگر به دنبال داشتن کبدی سالم هستید باید مصرف الکل یا نوشیدنی‌های الکلی را قطع کنید.

همچنین برای داشتن غذاهای سالم باید غذاهای چرب را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

برای داشتن صفرای سالم به جای استفاده از روغن‌های عمومی از روغن‌های طبیعی مانند روغن زیتون استفاده کنید.

اگر به دنبال بهبود سیروز کبدی هستید مصرف نمک را کم کنید و میزان پروتئین را در رژیم غذایی خود را کاهش دهید.

برای بهبود کبد چرب بهتر است از غذاهای فیبردار استفاده کنید.

اگر دارای هیپاتیت ث هستید برای بهبود آن، مصرف غذاهایی که حاوی آهن و نمک هستند را کاهش دهید.

اگر دارای بیماری ویلسون هستید مصرف غذاهایی که دارای مس، قارچ، شکلات و آجیل هستند را محدود کنید.