

## ۸ ماده غذایی مفید برای سلامت کبد

رژیم غذایی نقش مهمی در حفظ سلامت کبد دارد. بسیاری از غذاها حاوی ترکیباتی هستند که به بهبود آنزیم‌های کبدی، کاهش تجمع چربی، التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند. در ادامه ۸ ماده غذایی که به حفظ سلامت کبد کمک می‌کنند، معرفی شده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، کبد مسئول فرآیندهایی نظیر تولید پروتئین، مدیریت کلسترول و صفرا، ذخیره ویتامین‌ها، مواد معدنی و حتی کربوهیدرات‌ها است.

رژیم غذایی نقش مهمی در حفظ سلامت کبد دارد. بسیاری از غذاها حاوی ترکیباتی هستند که به بهبود آنزیم‌های کبدی، کاهش تجمع چربی، التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند.

کبد مسئول فرآیندهایی نظیر تولید پروتئین، مدیریت کلسترول و صفرا، ذخیره ویتامین‌ها، مواد معدنی و حتی کربوهیدرات‌ها است. همچنین این عضو سمومی مانند الکل، داروهای شیمیایی و محصولات جانبی طبیعی متابولیسم را تجزیه می‌کند. سالم نگه داشتن کبد برای حفظ سلامت کلی مهم است.

در ادامه ۸ ماده غذایی که به حفظ سلامت کبد کمک می‌کنند، معرفی شده است.

### ۱. قهوه

قهوه یکی از بهترین نوشیدنی‌هایی است که می‌توانید برای بهبود سلامت کبد بنوشید. مطالعات نشان داده است که نوشیدن قهوه از کبد در برابر بیماری‌ها محافظت کرده و خطر سیروز یا آسیب دائمی در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کبدی را کم می‌کند.

مصرف قهوه خطر اثرات مثبتی بر بیماری و التهاب کبد دارد و ابتلا به یک نوع شایع سرطان کبد را نیز کاهش می‌دهد.

### ۲. آب چغندر

آب چغندر منبع نیترات و آنتی اکسیدان‌هایی به نام «بتالین» است. مطالعات نشان داده است که آب چغندر به کاهش آسیب اکسیداتیو و التهاب کبد کمک می‌کند.

همچنین مصرف چغندر از تجمع چربی‌ها در سلول‌های کبدی جلوگیری کرده و به کنترل عملکرد آن کمک می‌کند.

### ۳. سبزیجات چلیپایی

سبزیجات چلیپایی به دلیل محتوای فیبر بالا و طعم متمایز خود شناخته شده‌اند. آنها همچنین سرشار از ترکیبات گیاهی مفید هستند. چند نمونه از سبزیجات چلیپایی عبارتند از: کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ و گل کلم.

مطالعات نشان می‌دهد که سبزیجات چلیپایی حاوی ترکیبات خاصی هستند که فرآیند سم‌زدایی را بهبود می‌بخشند و از کبد در برابر ترکیبات مضر محافظت می‌کنند.

### ۴. آجیل

آجیل سرشار از چندین ماده مغذی ضروری است؛ از جمله: چربی‌های سالم، آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین E و ترکیبات گیاهی مفید. مصرف آجیل به طور مستقیم بر عملکرد کبد تأثیر دارد و یکی از فواید آن دفع سموم است.

همچنین آجیل حاوی درصد بالایی از پروتئین است که در بهبود اختلالات کبدی از نظر سلول‌سازی، ترمیم بافت‌ها و تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.

## ۵. ماهی چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون و قزل‌آلا حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که در زمره چربی‌های سالم به شمار می‌روند و به کاهش التهاب کمک می‌کنند و با کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط هستند.

یک تجزیه و تحلیل در سال ۲۰۱۶ نشان داد که اسیدهای چرب امگا ۳ به کاهش چربی کبد و تری گلیسیرید در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک می‌کند.

## ۶. روغن زیتون

روغن زیتون به دلیل فواید بسیاری که برای سلامتی دارد، از جمله اثرات مثبت بر سلامت قلب و متابولیک، به عنوان یک چربی سالم در نظر گرفته می‌شود. یکی از بهترین مواد غذایی برای پاکسازی کبد روغن زیتون است.

مصرف روغن زیتون به کبد این امکان را می‌دهد که سموم بدن را راحت‌تر دفع کند. روغن زیتون از تجمع تری گلیسیرید در کبد جلوگیری می‌کند و منجر به بهبود سطح آنزیم‌های کبدی در خون می‌شود.

## ۷. چای سبز

چای به طور کلی برای سلامتی مفید است، اما مطالعات گسترده نشان می‌دهد که چای سبز سطح آنزیم‌های کبدی را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) کاهش می‌دهد.

همچنین مصرف مکمل عصاره چای سبز به مدت ۱۲ هفته باعث کاهش قابل توجه آنزیم‌های کبدی آلانین آمینوترانسفراز (ALT) و آسپارات آمینوترانسفراز (AST) در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی می‌شود.

## ۸. انگور

انگور، به ویژه انگور قرمز و بنفش، حاوی ترکیبات گیاهی مفیدی است که برای سلامت کبد مفید هستند. همچنین گفته می‌شود مصرف عصاره هسته انگور در ارتقای سلامت کبد نقش مثبتی دارد.

دیگر مزایای این میوه عبارتند از: کاهش التهاب، جلوگیری از آسیب سلولی و افزایش سطح آنتی اکسیدان.