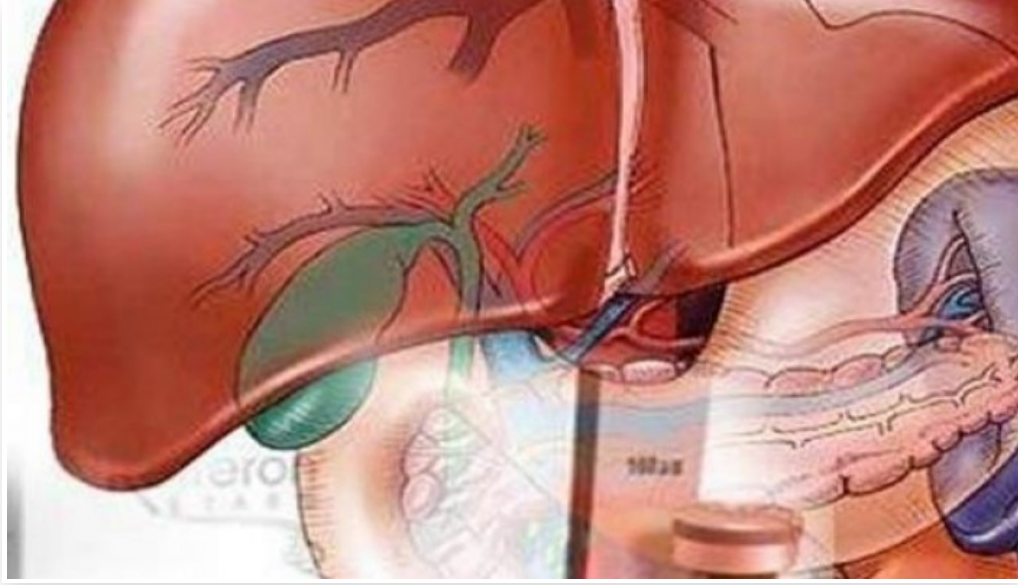


أفضل 10 أطعمة تساعد في تطهير كبد الإنسان وحمايته



الثلاثاء 7 مارس 2017 04:03 م

نشرت صحيفة "ماليشا" الروسية تقريراً، تحدثت فيه عن أفضل عشرة أطعمة، من شأنها أن تساهم في تطهير كبد الإنسان من السموم، ووقايتها من العديد من الأمراض

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن الكبد يعد من الأعضاء الحيوية في الجسم لكن هناك جملة من العادات السيئة التي قد يمارسها الإنسان والتي قد تحدث ضرراً بليغاً على مستوى الكبد

وأوضحت الصحيفة أن كثرة تناول الأدوية وتناول الأطعمة الدسمة والوجبات السريعة، تعتبر من أبرز الأسباب التي تقف وراء إصابة الكبد بالعديد من المشاكل

وقدمت الصحيفة قائمة بأهم الأغذية التي من شأنها أن تعمل على تطهير الكبد من السموم، فضلاً عن تحسين وظائفه، والتي من الممكن إدراجها ضمن النظام الغذائي للعائلة

أولاً: يُنصح بالسبانخ للحفاظ على صحة الكبد وأشارت الصحيفة إلى أن السبانخ غني جداً بمادة الجلوتاثيون، وهي عبارة عن حمض مهم للغاية لضمان صحة الكبد؛ نظراً لأنه كفيلاً بتنظيم عمله وتطهيره بفعالية بالإضافة إلى ذلك، يحتوي السبانخ على مضادات الأكسدة التي من شأنها أن تحمي الكبد من ظهور الخلايا السرطانية، كما أنه يعمل على تطهيره من المواد السامة

ثانياً: المكسرات، والجوز بشكل خاص وعلى الرغم من أنها تحتوي على نسبة هامة من الدهون، إلا أنها تعتبر مفيدة جداً لصحة الكبد، نظراً لأنها تحتوي على مادة الأرجينين (من الأحماض الأمينية)، التي تساعد على تطهير الكبد وتعمل على امتصاص الأمونيا من الجسم

وأشارت الصحيفة إلى أن المكسرات ليست مفيدة للكبد فقط، وإنما تناولها بصفة يومية، وبكميات مناسبة، من شأنه أن يساهم في الحفاظ على صحة القلب والدماغ والأوعية الدموية

ثالثاً: يُعد الليمون من أنجح المواد الغذائية القادرة على تطهير الكبد، إذ أن شرب كوب من الماء مع القليل من عصير الليمون صباحاً مفيد جداً، خاصة وأن فيتامين سي يساهم في تحسين قدرة الكبد على إزالة السموم من الجسم، كما يساعد على التخلص من المواد المضادة للأكسدة

رابعاً: الكركم ويعتبر من أهم التوابل وأشهرها، ومن الشائع استخدامه في جميع أنحاء العالم وفي كل المطابخ وهو يساهم في التخفيف من الالتهابات ويحسن عملية الهضم كما يحسن الكركم عمل المرارة، وبالتالي يساعد على تحسين وظائف الكبد

خامساً: الملفوف، الذي يعتبر من أكثر الخضروات المفيدة للجسم بصفة عامة، ويعد من الأغذية الضرورية للغاية لصحة الكبد، إذ يساعد على تحفيز وظيفته، ويعمل على التسريع في عملية إزالة السموم من الجسم

سادساً: يحتوي التفاح على العديد من العناصر الغذائية، والتي تساهم في تحسين عملية الهضم والمساهمة في امتصاص العناصر الغذائية المفيدة، وتعزيز صحة الكبد ومن هذا المنطلق، ينصح الخبراء دائماً بتناول التفاح بصفة دورية

وأكدت الصحيفة أن التفاح الأخضر هو الخيار الأفضل كما يُعد التفاح من أهم الفواكه التي تساعد على تخفيف الوزن

سابعاً: الثوم ويعتبر من أبرز المواد الغذائية القادرة على تنقية الكبد من الشوائب كما يساهم الثوم في وقاية المعدة من الالتهابات وأمراض القرحة ويُنصح بتناول فص من الثوم صباحاً بعد غمسه في الماء الدافئ، نظراً لأن ذلك يساعد على تحسين عمل الجهاز الهضمي

والثوم أيضاً يزود الجسم باللايسين والسيلينيوم، اللذين يُعدان من المعادن المهمة، التي تساعد على تنقية الكبد والحد من أمراضه وبشكل عام، يعتبر الثوم من أفضل المضادات الحيوية الطبيعية

ثامناً: نبتة الهندباء ويمكن تناولها من خلال إعداد مشروب الهندباء وتناوله إلى جانب الوجبات الرئيسية لمدة شهر ويساعد هذا المشروب على إزالة الدهون من الكبد بشكل أفضل

تاسعاً: الهليون وهو يعتبر من الخضار الأساسية للمحافظة على صحة الكبد، ويُنصح باعتماده كعنصر رئيسي في النظام الغذائي اليومي

وأشارت الصحيفة إلى أن من أهم مميزات الهليون، أنه مدر للبول ويساعد على إزالة السوائل الزائدة من الجسم، ويمنع ركود البول كما يُعد الهليون مصدراً هاماً للبروتين والمعادن التي يتم امتصاصها بسهولة دون إجهاد الكبد

عاشراً: نوهت الصحيفة بأن طحين القمح الأسمر، يعد من المكونات الغذائية المفضل لدى معظم مرضى الكبد وتساعد عصيدة الدقيق الأسمر على تكوين الأنزيمات الضرورية لتطهير الكبد