

7 أطعمة تنقي دمك من السموم ☐ احرص على تناولها



الخميس 7 أبريل 2016 04:04 م

تتراكم السموم في الدم نتيجة ما نتناوله من طعام أو ضغوط نفسية أو حتى التلوث، الذي نعيش فيه، وتؤثر بذلك على الجسم، فالدم المحمل بالسموم يرفع من مخاطر الالتهابات ومشاكل الجلد، ويضعف مناعة الإنسان ☐ لكن يمكن تجنب كل هذا من خلال الحرص على تناول طعام أو أكثر من القائمة التالية، مرة يوميا على الأقل، التي يوضحها استشاري التغذية العلاجية، الدكتور صبحي عيد ☐

الشاي الأخضر

يساعد تناول كوب من الشاي الأخضر على تنقية الدم، إضافة إلى حماية الجلد من أشعة الشمس الضارة، كما أن له دورا في الحماية من السرطان، لكن لا تفرط في تناوله يكفي كوب واحد يوميا فقط، في أي وقت خلال اليوم ☐

الكرنب

من الأطعمة الغنية بعناصر غذائية كثيرة مثل الفولات، وفيتامين د، وفيتامين ك، وعناصر البوتاسيوم والفسفور والكالسيوم، لذلك يعمل منقيا للدم، كما أنه يقلل من مستوى الكوليسترول بالدم، ويعادل الضغط ويحمي من ظهور السرطان، لكن احذر تناوله بكثرة، لأنه يسبب الانتفاخ وتراكم الغازات ☐

البروكلي

يعتبر من الأطعمة التي تعمل على تنقية الدم، فهو يحتوي فيتامين ج، المهم لتقوية المناعة، إضافة إلى أحماض أوميغا3، التي تساعد على منع الإصابة بالسرطان ☐

البنجر

غني بالحديد، وهو ملائم لمن يعانون من الأنيميا، كما أنه يحتوي عناصر مثل البوتاسيوم، والمغنسيوم، وغيرها من العناصر التي تقوم بتنقية الدم، كما أنه مناسب لمن يرغبون في الإقلاع عن التدخين ☐

التفاح

يحتوي مواد البكتين، وهي مادة مهمة تعمل على طرد السموم من الجسم، إضافة إلى المواد المضادة للأكسدة، التي تحمي من الإصابة بالسرطان ☐