

Τροφές «ασπίδα» για την καλή λειτουργία του ήπατος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σωστή διατροφή βοηθά σημαντικά στην πρόληψη και την αποτροπή παθήσεων του ήπατος, αλλά σίγουρα δεν μπορεί να προλαμβάνει και τις κληρονομικές βλάβες.

Ένα από τα πλέον ζωτικά όργανα του ανθρώπινου σώματος, είναι και το ήπαρ. Με ένα ευρύ φάσμα λειτουργιών όπως η αποτοξίνωση, η σύνθεση πρωτεϊνών και η παραγωγή βιοχημικών ουσιών απαραίτητων για την πέψη των τροφών, το ήπαρ μοιάζει με ένα «μικρό χημικό εργαστήριο», όπου λαμβάνουν χώρα οι σημαντικότερες για τη ζωή λειτουργίες του οργανισμού.

Μελετώντας την ανατομία του σώματος βλέπουμε ότι το συκώτι έχει καφέ-κοκκινωπή απόχρωση, τριγωνικό σχήμα και αποτελεί το δεύτερο μεγαλύτερο όργανο-ιστό του ανθρώπου (μετά την επιδερμίδα) αλλά και τον μεγαλύτερο αδένα του ανθρώπινου οργανισμού.

Ωστόσο το συκώτι, είναι εξαιρετικά ευαίσθητο και εμείς οφείλουμε να είμαστε

προσεκτικοί με τον τρόπο ζωής μας και τις διατροφικές μας συνήθειες. Η σωστή διατροφή βοηθά σημαντικά στην πρόληψη και την αποτροπή παθήσεων του ήπατος, αλλά σίγουρα δεν μπορεί να προλαμβάνει και τις κληρονομικές βλάβες.

Υπάρχουν μερικές τροφές με τις οποίες μπορούμε να εμπλουτίσουμε το διατροφολόγιό μας, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην καλύτερη λειτουργία του ήπατος.

Σκόρδο

Το σκόρδο ενεργοποιεί εκείνα τα ένζυμα που μπορούν να απομακρύνουν τις τοξίνες από τον οργανισμό. Παράλληλα είναι πλούσιο σε αλλικίνη και σελήνιο, δύο φυσικές ενώσεις που βοηθούν σημαντικά στον καθαρισμό του ήπατος. Προσθέστε μερικές σκελίδες σε οποιοδήποτε πιάτο και το μικρό... θαυματουργό σκόρδο θα βοηθήσει δραστικά στον καθαρισμό του οργανισμού σας.

Γκρέιπφρουτ

Η κατανάλωση γκρέιπφρουτ, ωμού ή με τη μορφή χυμού, βοηθά το συκώτι να καθαρίσει από τις καρκινογόνες ουσίες και τις ανεπιθύμητες τοξίνες. Το γκρέιπφρουτ, είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, ενώ έχει και ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Παντζάρια

Η υψηλή περιεκτικότητα φλαβονοειδών στα παντζάρια, μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην καλύτερη λειτουργία του ήπατος. Λευκά ή κόκκινα, μπορείτε να τα καταναλώσετε, είτε σε ωμή σαλάτα λαχανικών, είτε σε σούπα, είτε και σε χυμό (λόγω της έντονης γεύσης τους, συνήθως ανακατεύονται με άλλες γεύσεις χυμών).

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι και το μαρούλι, έχουν την ικανότητα να εξουδετερώνουν τα χημικά συστατικά και τα συντηρητικά που υπάρχουν στις τροφές μας, λειτουργώντας σαν προστατευτικός μηχανισμός για το συκώτι. Εμπλουτίστε τα γεύματα και τις σαλάτες σας, με κάθε ποικιλία από τα συγκεκριμένα λαχανικά και επωφεληθείτε από την ευεργετική τους δράση.

Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι είναι μια καλή πηγή αντιοξειδωτικών, των κατεχινών, οι οποίες θεωρείται ότι βελτιώνουν τον τρόπο που λειτουργεί το ήπαρ. Μελέτες έχουν δείξει ότι το εκχύλισμα από πράσινο τσάι είναι δημοφιλές σε πολλά φυσικά προϊόντα για

την απώλεια βάρους. Όπως προκύπτει, το πράσινο τσάι μειώνει την εντερική απορρόφηση του λίπους, ενώ αποτρέπει και την αλλοίωση του ήπατος. Η συμβουλή των ειδικών: πίνετε περίπου τρία φλιτζάνια βραστού πράσινου τσαγιού ημερησίως ή λαμβάνετε καθημερινά περίπου 375 mg από εκχύλισμα πράσινου τσαγιού.

Αβοκάντο

Η κατανάλωση αβοκάντο μπορεί να βοηθήσει τον οργανισμό να παράγει ένα αντιοξειδωτικό που ονομάζεται γλουταθειόνη, το οποίο διευκολύνει το συκώτι να φιλτράρει κάθε βλαβερό συστατικό για την υγεία μας.

Σταυρανθή λαχανικά

Τα λαχανικά της οικογένειας των σταυρανθών, όπως το λάχανο ή τα λαχανάκια Βρυξελλών, το μπρόκολο και το κουνουπίδι, περιέχουν υψηλά επίπεδα γλυκοζινολικών ουσιών που βοηθούν στην παραγωγή ενζύμων που βοηθούν στην πέψη.

Λεμόνια

Τα μικρά κίτρινα εσπεριδοειδή με την όξινη γεύση, είναι πλούσια σε βιταμίνη C. Ταυτόχρονα βοηθούν τον οργανισμό να καθαρίσει από κάθε είδους τοξικές ουσίες, ενώ επιταχύνουν και διευκολύνουν την διαδικασία της πέψης.

Κουρκουμάς

Ένα από τα ισχυρότερα φυσικά θεραπευτικά, είναι και ο κουρκουμάς. Η δραστική ουσία που περιέχει, η κουρκουμίνη, βοηθά σημαντικά στην ομαλή λειτουργία του ήπατος, στην τόνωση και στην απομάκρυνση τοξινών. Ακόμη, ο κουρκουμάς βοηθά τη χοληδόχο κύστη να εκκρίνει χολή, βοηθώντας στην πέψη των λιπών, (λιποδιάλυση) και όχι στη συσσώρευση περιττού πάχους. Σύμφωνα δε με μελέτες, ανακουφίζει από τα συμπτώματα φλεγμονών στο πεπτικό σύστημα.

Καρύδια

Η υψηλή περιεκτικότητα γλουταθειόνης και λιπαρών οξέων ωμέγα 3 στα καρύδια, βοηθά δραστικά στον καθαρισμό του ήπατος. Επίσης τα καρύδια μετριάζουν την όρεξη και είναι ευεργετικά για τη λειτουργία του ήπατος.

Πηγή: clickatlife.gr