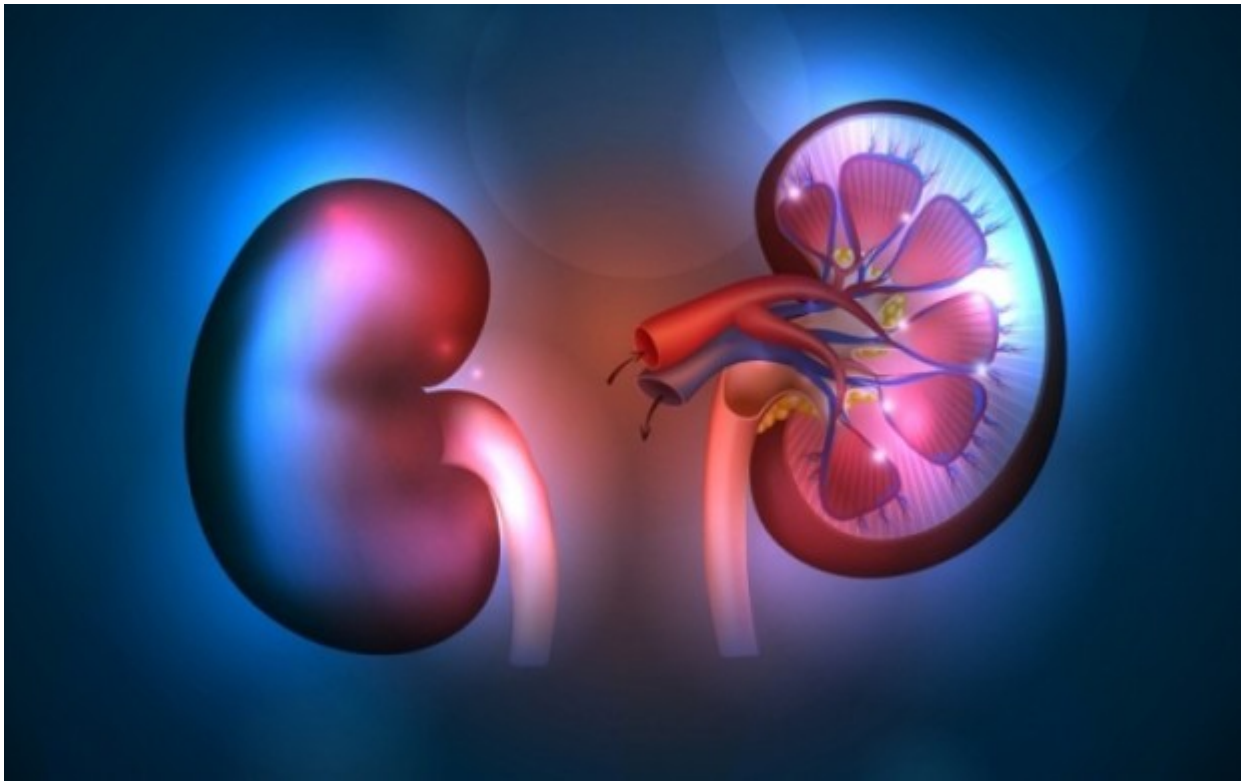


Αυτές είναι οι καλύτερες τροφές για τα νεφρά σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν αντιμετωπίζετε πρόβλημα με τα νεφρά σας ή αν απλά επιθυμείτε να θωρακίσετε τον οργανισμό σας μέσω της διατροφής, ώστε να μην έχετε τέτοιο πρόβλημα στο μέλλον, τότε πρέπει οπωσδήποτε να διαβάσετε τις επόμενες γραμμές.

Τα νεφρά είναι από τα πιο σημαντικά όργανα στο σώμα μας. Οι άνθρωποι με νεφρική νόσο έχουν και αυξημένη φλεγμονή και κατ' επέκταση υψηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου από εκείνους χωρίς προβλήματα στα νεφρά.

Αν πάσχετε από νεφρική νόσο, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο διαιτολόγο για την περίπτωσή σας. Ωστόσο, αξίζει να γνωρίζετε **ποιες είναι εκείνες οι τροφές που συμβάλλουν στην καλή υγεία των νεφρών:**

Λάχανο

Το λάχανο ανήκει στα σταυρανθή λαχανικά και είναι πλούσιο σε φυτοχημικά,

δηλαδή σε χημικές ενώσεις που βρίσκονται σε ορισμένα φρούτα και λαχανικά. Τα φυτοχημικά διασπούν τις ελεύθερες ρίζες, ενώ πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι καταπολεμούν τον καρκίνο και συμβάλλουν στην καρδιαγγειακή υγεία. Το λάχανο είναι επίσης πλούσιο σε βιταμίνες Κ και C, έχει πολλές φυτικές ίνες και είναι μια καλή πηγή βιταμίνης Β6 και φολικού οξέος. Ταυτόχρονα, όμως, είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε κάλιο, γι' αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στα νεφρά.

Κουνουπίδι

Ένα άλλο σταυρανθές λαχανικό, το κουνουπίδι έχει πολλή βιταμίνη C, μαζί με φυλλικό οξύ και φυτικές ίνες. Επιπλέον, περιέχει ουσίες που βοηθούν το συκώτι σας στην εξουδετέρωση των τοξικών ουσιών. Λιωμένο σε μορφή πουρέ, το κουνουπίδι συνιστάται σε άτομα που κάνουν αιμοκάθαρση.

Σκόρδο

Το σκόρδο είναι καλό για τη μείωση της φλεγμονής και τη μείωση της χοληστερόλης. Έχει επίσης αντιοξειδωτικές και αντιπηκτικές ιδιότητες. Το μαγειρεμένο σκόρδο δεν θα χάσει τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, αλλά θα χάσει μέρος της αντιθρομβωτικής και αντιφλεγμονώδους δράσης του. Εάν κάνετε αιμοκάθαρση, χρησιμοποιήστε σκόνη σκόρδου αντί για αλάτι για να προσθέσετε επιπλέον γεύση στο φαγητό σας χωρίς την προσθήκη επιπλέον νατρίου.

Κρεμμύδι

Ένα άλλο δημοφιλές τρόφιμο που χρησιμοποιείται και ως καρύκευμα είναι το κρεμμύδι. Το κρεμμύδι είναι γεμάτο φλαβονοειδή και ιδιαίτερα κερσετίνη. Τα φλαβονοειδή είναι φυσικές χημικές ουσίες που εμποδίζουν την κατάθεση λιπαρού υλικού στα αιμοφόρα αγγεία. Η κερσετίνη είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που πιστεύεται ότι βοηθάει στη μείωση των καρδιακών παθήσεων και στην προστασία του οργανισμού ενάντια σε πολλές μορφές καρκίνου. Επίσης έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Ασπράδια αυγών

Γνωρίζατε ότι τα ασπράδια αυγών είναι καθαρή πρωτεΐνη; Παρέχουν την υψηλότερη ποιότητα πρωτεΐνης, μαζί με όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Αν είστε σε ειδική δίαιτα για τα νεφρά, είναι καλό να ξέρετε ότι τα ασπράδια των αυγών έχουν λιγότερο φώσφορο από άλλες πηγές πρωτεϊνών, όπως οι κρόκοι των αυγών ή τα κρέατα.

Πηγή: [.onmed.gr](http://onmed.gr)