

## Ποιες τροφές κάνουν καλό στα νεφρά;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σωστή λειτουργία των νεφρών είναι και θέμα διατροφής για αυτό ας δούμε ποια τρόφιμα λειτουργούν προς όφελος τους για καλή υγεία και νεφρά που δουλεύουν ρολόι. Ας μην ξεχνάμε ότι τα νεφρά είναι εκείνα που διώχνουν μακριά από το σώμα μας τις τοξίνες και τις βλαβερές ουσίες, οπότε πρέπει να τα φροντίζουμε με μεγάλη προσοχή.

### **Κράνμπερι**

Είναι τροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά ενώ, καθώς αυξάνει την οξύτητα των ούρων, το κράνμπερι δεν επιτρέπει στα βακτήρια να ενσωματωθούν στα τοιχώματα της κύστης εξ ου και είναι ιδανικό για την άμεση αντιμετώπιση της ουρολοίμωξης.

### **Σκόρδο**

Η σύστασή του είναι τέτοια που χαρίζει στον οργανισμό την αντιφλεγμονώδη δράση του και κατεβάζει τη χοληστερόλη στο αίμα. Επιπλέον, δεν ξεχνάμε πως το σκόρδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

## **Λαχανίδα**

Όπως όλα τα λαχανικά αυτής της κατηγορίας (μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο κ.ά.), η λαχανίδα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C και βιταμίνη K, συστατικά που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία των νεφρών. Επιπλέον, καταναλώνοντας λαχανίδα, λαμβάνουμε τα πολύτιμα για τον οργανισμό σίδηρο, βήτα καροτένιο και ασβέστιο.

## **Αυγό**

Το αυγό και πιο συγκεκριμένα το ασπράδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία κάτι που το καθιστά ιδιαίτερα ωφέλιμο για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Το σίδηρο που προσφέρει στο σώμα μας είναι απολύτως απαραίτητο προκειμένου τα νεφρά μας να λειτουργούν ομαλά.

## **Ψάρι**

Τα φρέσκα ψάρια όπως ο σολομός, η σαρδέλα, η πέστροφα και η ρέγκα είναι πλούσια πρωτεΐνες και Ω-3 λιπαρά οξέα. Η συστηματική τους κατανάλωση προφυλάσσει από καρδιοπάθειες και υπέρταση, παθήσεις που ευθύνονται για την εκδήλωση νεφροπάθειας.

## **Κρεμμύδι**

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει ενισχύουν την καρδιαγγειακή λειτουργία. Μάλιστα, όταν τα καταναλώνουμε ωμά, χωρίς καμιά επεξεργασία, κερδίζουμε επιπλέον από την ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση τους.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)