

# Ποιες 15 τροφές μπορούν να «καθαρίσουν» το συκώτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εξασφαλίστε την υγεία ενός από τα πιο ζωτικά όργανα του οργανισμού σας, του συκωτιού, καταναλώνοντας τροφές που δρουν υπέρ του.

Ζώντας σε ένα περιβάλλον αρκετά τοξικό, όπου ακόμα και πολλές από τις τροφές που καταναλώνουμε μπορούν να αποδειχθούν τοξικές, η αποτοξίνωση παίζει σημαντικό ρόλο, ειδικά όσον αφορά το συκώτι. Ο λόγος είναι ότι το συκώτι αποτελεί τον μεγαλύτερο αδένα του οργανισμού, χωρίς τον οποίο ο άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει, αφού επιτελεί πλήθος λειτουργιών:

- Καθαρίζει το αίμα από βλαβερές ουσίες (τοξίνες, φάρμακα, αλκοόλ κ.λπ)
- Αποθηκεύει βιταμίνες και σίδηρο
- Μετατρέπει τα αποθηκευμένα σάκχαρα σε σάκχαρα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν όταν το σάκχαρο του οργανισμού πέσει κάτω του φυσιολογικού

- Παράγει χολή, ουσία απαραίτητη για την πέψη τροφών
- Διασπά την αιμογλοβίνη, όπως επίσης την ινσουλίνη και άλλες ορμόνες
- Καταστρέφει τα παλιά ερυθρά αιμοσφαίρια

Επειδή το συκώτι πραγματοποιεί τόσες ζωτικές λειτουργίες, είναι πολύ εύκολο να νοσήσει και τότε καταλαβαίνουμε ότι τίποτα δεν θα λειτουργεί σωστά στον οργανισμό. Καταναλώνοντας κάποιες τροφές, όμως, που το βοηθούν, είναι το λιγότερο που μπορούμε να κάνουμε για να διατηρήσουμε την υγεία του.

**Παντζάρια και καρότα:** Τα καρότα είναι πλούσια σε γλουταθειόνη, μια πρωτεΐνη που βοηθάει στην αποτοξίνωση του συκωτιού, ενώ και τα δύο έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή και βήτα καροτίνη. Η κατανάλωσή τους μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της λειτουργίας του συκωτιού.

**Ντομάτες:** Περιέχουν υψηλά ποσοστά γλουταθειόνης και εκτός από το συκώτι προστατεύουν από τον καρκίνο του μαστού και των πνευμόνων χάρη στο λυκοπένιο.

**Γκρέιπφρουτ:** Άλλη μια πηγή της «καθαριστικής» για το συκώτι γλουταθειόνης. Το γκρέιπφρουτ είναι επίσης πλούσιο σε βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά, αυξάνοντας την παραγωγή των ενζύμων αποτοξίνωσης του συκωτιού και τη φυσική διαδικασία καθαρισμού του.

**Σπανάκι:** Το ωμό σπανάκι αποτελεί σημαντική πηγή γλουταθειόνης, «ξυπνώντας» τα καθαριστικά ένζυμα του συκωτιού.

**Λεμόνι και lime:** Και τα δυο τους περιέχουν πολύ υψηλές ποσότητες βιταμίνης C, η οποία ενεργοποιεί το συκώτι και βοηθά στη μετατροπή τοξικών ουσιών σε ουσίες που μπορούν να απορροφηθούν από το νερό.

**Λάχανο:** Οι ισοθειοκυανάτες (ITCs) οι οποίες δημιουργούνται από τις γλυκοσινολάτες του λάχανου παράγουν τα αποτοξινωτικά ένζυμα που βοηθούν στο να αποδιώξετε τις τοξίνες.

**Κουρκουμάς:** Είναι το αγαπημένο μπαχαρικό του ήπατος, καθώς βοηθά τα ένζυμα που δραστηριοποιούνται κατά των καρκινογόνων ουσιών που προέρχονται από τη διατροφή.

**Καρύδια:** Μια ακόμη εξαιρετική πηγή γλουταθειόνης, ωμέγα-3 λιπαρών οξέων και του αμινοξέος αργινίνη, τα καρύδια υποστηρίζουν τις φυσικές διαδικασίες καθαρισμού του συκωτιού.

**Μήλα:** Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πεκτίνη και άλλα χημικά απαραίτητα για

τον καθαρισμό και την απελευθέρωση των τοξινών από το πεπτικό σύστημα. Τα μήλα, μάλιστα, διευκολύνουν το συκώτι να χειριστεί το φορτίο τοξινών κατά τη διάρκεια της διαδικασίας καθαρισμού.

**Λαχανάκια Βρυξελλών:** Με υψηλή περιεκτικότητα σε γλυκοσινολάτη και άλλες ουσίες, «πιέζει» το συκώτι να απελευθερώσει ένζυμα που μπλοκάρουν τη ζημιά που προκαλούν διατροφικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες.

**Σκόρδο:** Οι ενώσεις θείου του ενεργοποιούν τα ένζυμα που διώχνουν τις τοξίνες μακριά, ενώ έχει και υψηλή περιεκτικότητα σε αλισίνη και σελήνιο, 2 φυσικά συστατικά που βοηθούν στον καθαρισμό του ήπατος.

**Πράσινα φυλλώδη λαχανικά:** Η χλωροφύλλη τους απορροφά τις περιβαλλοντικές τοξίνες και αυξάνει την παραγωγή χολής, εξουδετερώνοντας βαρέα μέταλλα, χημικά και μικροβιοκτόνα, χαμηλώνοντας το «φορτίο» του συκωτιού.

**Σπαράγγια:** Ως φυσικά διουρητικά, τα σπαράγγια βοηθούν στη διαδικασία καθαρισμού και μοιράζουν το φορτίο τοξινών του συκωτιού και των νεφρών.

**Πράσινο τσάι:** Με την υψηλή περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά, με πρωταγωνίστριες τις κατεχίνες, το πράσινο τσάι βοηθάει στη λειτουργία του συκωτιού.

**Ελαιόλαδο:** Μαζί με τα έλαια λιναρόσπορου και κάνναβης, το ελαιόλαδο υποστηρίζει τη λειτουργία του ήπατος, παρέχοντας στον οργανισμό την υγρή βάση για να απορροφήσει τις τοξίνες.

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