

بهترین مواد غذایی برای سلامت کبد

20 آذر 1402

اگر می خواهید از کبد خود در برابر بیماری های مختلف محافظت کنید، موارد زیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

بلغور جو دوسر

به گزارش سلامت نیوز غذای حاوی فیبر زیاد می تواند به عملکرد بهتر کبد شما کمک کند. می خواهید هم انرژی داشته باشید هم کبدتان را سالم نگه دارید؟ بلغور جو دوسر را امتحان کنید. تحقیقات نشان می دهد که بلغور جو دوسر می تواند به شما کمک کند تا علاوه بر دریافت انرژی وزن خود را کاهش دهید که راه خوبی برای جلوگیری از بیماری کبد است.

کلم بروکلی

اگر می خواهید کبد خود را سالم نگه دارید، مقدار زیادی سبزیجات به رژیم غذایی خود اضافه کنید. کلم بروکلی هم می تواند بخشی از این رژیم غذایی فوق العاده باشد. برخی مطالعات نشان می دهد که کلم بروکلی ترد می تواند از شما در برابر بیماری کبد چرب غیر الکلی محافظت کند.

قهوه

اگر نمی توانید بدون نوشیدن قهوه روز را پشت سر بگذارید، لازم است بدانید که ممکن است فوایدی برای کبد شما داشته باشد. مطالعات نشان می دهد که نوشیدن دو تا سه فنجان قهوه در روز می تواند کبد شما را در برابر رژیم غذایی ناسالم محافظت کند. برخی تحقیقات نشان می دهد که ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد را هم کاهش دهد.

چای سبز

چای سبز مملو از نوعی آنتی اکسیدان به نام کاتچین است و تحقیقات نشان می دهد که ممکن است از شما در برابر برخی از انواع سرطان از جمله سرطان کبد محافظت کند. اگر خودتان چای دم کنید و آن را گرم بنوشید، کاتچین بیشتری دریافت خواهید کرد.

آب

یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای کبد خود انجام دهید حفظ وزن مناسب است. عادت به نوشیدن آب به جای نوشیدنی های شیرین شده مانند نوشابه های گازدار یا نوشیدنی های ورزشی داشته باشید که هم باعث می شود هیدراته بمانید و هم وزن سالمی داشته باشید.

بادام

آجیل ها (به طور خاص بادام) منابع خوبی از ویتامین E هستند، ماده مغذی که تحقیقات نشان می دهد ممکن است به محافظت در برابر بیماری کبد چرب کمک کند. همچنین به طور خاص بادام برای قلب شما نیز مفید است، پس دفعه بعد که تمایل به خوردن میان وعده دارید، یک مشت بادام بردارید. یا آن ها را به سالاد اضافه کنید تا از تردی آنها در سالاد لذت ببرید.