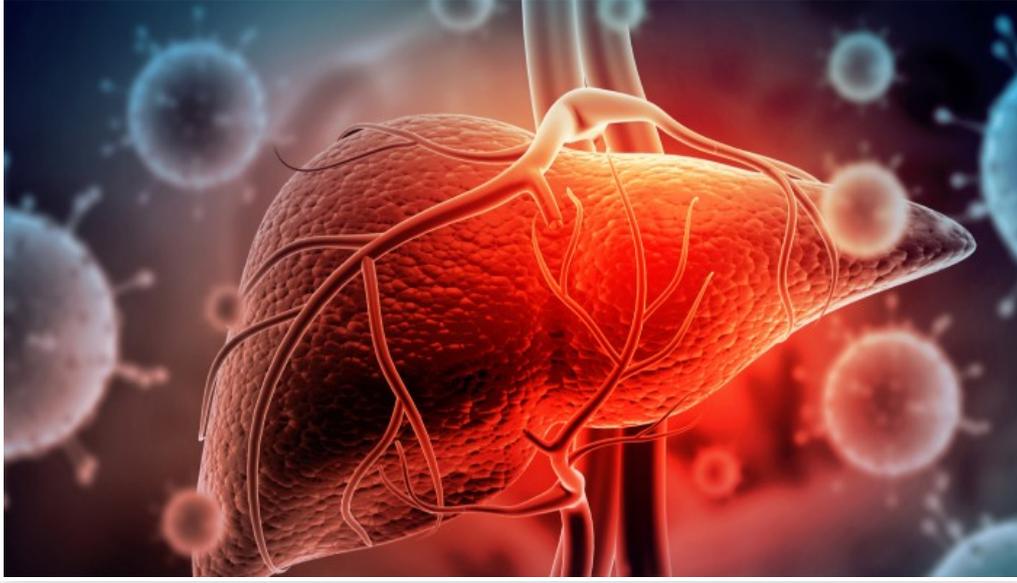


منها السبانخ والمكسرات 10 أفضل أطعمة مفيدة للكبد



الخميس 10 أغسطس 2023 12:46 م

يعد الكبد أكبر عضو داخلي لديك، بحجم يقارب كرة القدم الأمريكية، يقع بشكل أساسي في القسم العلوي الأيمن من بطنك، أسفل الحجاب الحاجز وأعلى المعدة. والكبد هو العضو الحيوي المسؤول عن العديد من الوظائف الأساسية، مثل إزالة السموم والتمثيل الغذائي، وتخزين العناصر الغذائية.

الأطعمة المفيدة للكبد

لحسن الحظ وفقاً لموقع onlymyhealth.com، هناك العديد من الأطعمة اللذيذة والمغذية التي يمكن أن تدعم صحة الكبد فيما يلي بعض أفضل الاختيارات:

1. الخضراوات الورقية

الخضار الورقية مثل السبانخ واللفت والسلق السويسري غنية بالكلوروفيل الذي يساعد في معادلة السموم وتعزيز وظائف الكبد. تمتلئ هذه الخضار أيضاً بمضادات الأكسدة التي تحمي الكبد من التلف الذي تسببه الجذور الحرة.

2. الخضراوات الصليبية

تحتوي الخضراوات مثل البروكلي والقرنبيط وبراعم بروكسل على مركبات تدعم إزالة السموم من الكبد. تساعد الجلوكوزينات الموجودة في هذه الخضار في تكسير المواد الضارة وتعزيز صحة الكبد.

3. الأسماك الدهنية

تعتبر أسماك الماء البارد الدهنية مثل السلمون والماكريل والسردين مصادر ممتازة لأحماض أوميغا 3 الدهنية. يمكن أن تقلل هذه الدهون الصحية الالتهاب وتقلل من خطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية.

4. التوت

التوت الأزرق والفراولة والتوت غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين ج، الذي يحمي الكبد من الإجهاد التأكسدي ويعزز عمليات إزالة السموم الطبيعية.

5. المكسرات والبذور

الجوز واللوز وبذور الكتان مليئة بالعناصر الغذائية مثل فيتامين هـ وأحماض أوميغا 3 الدهنية، مما يدعم صحة الكبد بشكل عام ويقلل من الالتهابات.

6. الثوم

يحتوي الثوم على مركبات الكبريت التي تنشط إنزيمات الكبد، مما يساعد العضو على طرد السموم وتقليل تراكم الدهون.

7. الشاي الأخضر

يشتهر الشاي الأخضر بفوائده الصحية العديدة، حيث يحتوي على مادة الكاتيكين التي تعزز وظائف الكبد وتحمي من أمراض الكبد.

8. الأفوكادو

هذه الفاكهة غنية بالدهون الصحية ومضادات الأكسدة، والتي تساعد في تقليل التهاب الكبد وتعزيز صحة الكبد بشكل أفضل

9. زيت الزيتون

يمكن أن يساعد استبدال الدهون غير الصحية بزيت الزيتون في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض الكبد وتحسين وظائف الكبد بسبب خصائصه المضادة للالتهابات

10. الكركم

يمتلك الكركمين، المركب الفعال في الكركم، خصائص قوية مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة تفيد صحة الكبد
يمكن أن يساهم دمج هذه الأطعمة الصديقة للكبد في نظامك الغذائي في صحة الكبد وتحسين الصحة العامة
ومع ذلك، من الضروري الحفاظ على نظام غذائي متوازن، وممارسة الرياضة بانتظام، وتجنب الاستهلاك المفرط للأطعمة المصنعة وعالية الدهون من أجل وظائف الكبد المثلى
كما هو الحال دائمًا، يُنصح باستشارة أخصائي رعاية صحية قبل إجراء تغييرات كبيرة على نظامك الغذائي، خاصةً إذا كان لديك أي أمراض كبدية حالية