

## عدّة أطعمة يجب تناولها للحفاظ على صحّة الكبد!



إن الكبد من أهم أعضاء الجهاز الهضمي؛ حيث يعمل على تخليص الجسم من السموم والمواد الضارة، ويقوم بتحويل المواد الغذائية إلى طاقة، ويعزل المواد غير الضرورية.

وتشير الدكتورة ميلا ميكاتيوك، خبيرة التغذية الروسية، في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أنه بسبب إيقاع الحياة المعاصرة، وعدم التزام الإنسان بنظام غذائي صحي ولديه عادات سيئة، يصبح الكبد ضعيفا.

ولكن هناك مواد غذائية تساعد على الاحتفاظ بصحته وتطبيع وظائفه:

الثوم يحتوي الثوم على مادة الأليسين، التي تعطيه رائحته ونكهته المميزة. وهذه المادة تعمل كعامل وقائي للكبد، حيث بعد دخول الثوم إلى الجسم يرتفع مستوى إنزيمات الجلوتاثيون بيروكسيديز والكتلاز، التي تمنع تلف جدران وأنسجة الكبد مبكرا، بالإضافة إلى أنها مضادات أكسدة قوية. وعلاوة على هذا، يمنع الثوم تكون الحصى في كيس المرارة.

الشيء الأخضر يساعد الشيء الأخضر على إصلاح خلايا الكبد التالفة، وإخراج السموم من الجسم، ويحسن الكافيين الذي يحتويه إفراز الصفراء وعملية التبادل الغذائي. كما أنه مدر جيد للبول.

الخضروات تحتوي الخضروات على كمية صغيرة من السرعات الحرارية، ولكن مقابل هذا تحتوي على نسبة عالية من المواد المغذية والفيتامينات والمعادن. وكذلك على الألياف الغذائية الضرورية لصحة وعمل الأمعاء. لأنها تساعد على تطهير الجسم من السموم والفضلات. وتعتبر الخلايا الكبدية الموجودة في معظم الخضروات، من أفضل مواد البناء لخلايا الكبد، حيث تساهم في تجديدها وإصلاحها.

اليقطين والبنجر يحتوي اليقطين على البكتين والريبوفلافين والبيتا كاروتين والنياسين، التي تسرع عملية تجديد أغشية خلايا الكبد. وأما البنجر فيحتوي على ألياف غذائية لا تتأثر بالمعالجة الحرارية. وهذه الألياف تساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول "الضار" وتحتوي على مجموعة فيتامين B التي يحتاجها الكبد.

الخرشوف يساعد الخرشوف على تنظيف قنوات الصفراء وتدفق الصفراء ويحسن العمليات البيولوجية الكيميائية في الكبد، وكذلك وظائف أعضاء الجهاز الهضمي الأخرى.

وأما الفواكه، فيجب إيلاء البطيخ الأصفر اهتماما خاصا.

لأن البطيخ الأصفر يساعد على وقف تطور داء تليف الكبد الدهني وعلاجه.

وتضيف، كما يجب عدم إهمال الأفوكادو والتفاح والحمضيات والمكسرات والبادنجان والطماطم والخضروات الورقية والبروكلي، حيث أن تناولها بانتظام يساعد على وقاية الكبد والحفاظ على خلاياه من التلف.

ولكن من أجل الحفاظ على الكبد بحالة جيدة، لا يكفي الالتزام بنظام غذائي صحي، بل يجب أن ترافقه ممارسة النشاط البدني، والتخلي عن تناول المقليات والمأكولات السريعة والتقليل من الموالح والحلويات والمواد الدهنية والتدخين والكحول.