

## (13) نوع من الأطعمة تقيك من أمراض الكلى.. تعرف عليها



ربما لا تكون الكليتان أول ما يتبادر إلى الذهن عندما يفكر المرء في تحسين صحته. لكنها أساسية للعديد من العمليات الجسدية. تقوم الكلى بإزالة النفايات من الجسم مع ضمان توازن الماء والأملاح والمعادن في الدم. كما أنها تصنع الهرمونات التي تنتج خلايا الدم الحمراء، وتتحكم في ضغط الدم وتحافظ على صحة العظام، بحسب ما نشره موقع CNET.

ووفقًا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية، يعاني 10% تقريبًا من سكان العالم من أحد أمراض الكلى المزمنة، والتي يمكن أن يسبب بعضها تراكم الفضلات والسوائل في الجسم. يرتبط خطر الإصابة بمرض الكلى المزمن جزئيًا بالأطعمة التي يتناولها الشخص، والتي يمكن أن يؤدي الخاطئ منها إلى زيادة المخاطر، في حين أن ملاء النظام الغذائي بالأطعمة الغنية بالمغذيات يمكن أن يحمي صحة الكلى. فيما يلي 13 من أنواع الطعام، التي يجب تناولها لحماية صحة الكلى:

توفر الأسماك البروتين، وعند اختيار سمكة دهنية مثل التونة أو السلمون أو السلمون المرقط، فإن الجسم يحصل أيضًا على أحماض أوميغا-3 الدهنية. وفقًا لمؤسسة الكلى الوطنية الأميركية، تساعد دهون أوميغا-3 في تقليل مستويات الدهون (الدهون الثلاثية) في الدم ويمكن أن تخفف أيضًا ضغط الدم. وإذا كان الشخص مصابًا بمرض الكلى المزمن، فربما يحتاج إلى مراقبة مستويات الفوسفور والبوتاسيوم في الأسماك التي يختارها.

## 2\_ الملفوف

تحتوي هذه الخضراوات كثيفة المغذيات على نسبة منخفضة من البوتاسيوم والصوديوم بينما تحتوي على الألياف والفيتامينات C و K والمزيد.

## 3 \_ الفلفل الحلو

يحتوي الفلفل الحلو على الكثير من العناصر الغذائية الجيدة مع مستويات منخفضة من البوتاسيوم. يمد الجسم بالفيتامينات B6 و B9 و C و K، بالإضافة إلى الألياف ومضادات الأكسدة.

## 4 \_ التوت البري

يساعد التوت البري على الوقاية من التهابات المسالك البولية، التي تبقى عادة في المثانة، ويمكن أن تنتقل إلى الكليتين، مما يجعل مشاكل الكلى أسوأ. ولحسن الحظ، فإن تناول التوت البري بانتظام يمكن أن يساعد على تجنب هذا الوضع غير المرغوب فيه.

كما يحتوي التوت البري على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في مكافحة الالتهابات، ويمكن أن تعزز صحة القلب والجهاز الهضمي.

## 5 \_ التوت

يساعد تناول التوت الأزرق، الذي يتميز بمستويات عالية من مضادات الأكسدة وكميات كبيرة من فيتامين C والألياف، في تقليل الالتهاب ودعم صحة العظام، مما يؤدي إلى عكس بعض المشكلات التي يمكن أن تصاحب مرض الكلى المزمن.

إن هناك الكثير من الأسباب للتحويل إلى الخضراوات الورقية الداكنة مثل السبانخ أو الكرنب، لأنها توفر الكثير من العناصر الغذائية التي يمكنها المساعدة في الحصول على الفيتامينات والمعادن الأساسية، بالإضافة إلى فوائد تعزيز المناعة. وتحتوي أيضا على كمية لا بأس بها من البوتاسيوم، لكن يجب أن يستشير مريض الكلى المزمنا الطبيب قبل إضافة المزيد من هذه العناصر إلى نظامه الغذائي.

#### 7 - زيت الزيتون

غني بمضادات الأكسدة والأحماض الدهنية الصحية، يمكن لزيت الزيتون أن يعزز الصحة العامة. كشفت دراسة من جامعة هارفارد أن زيت الزيتون يمكن أن يخفض مستويات الكوليسترول وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والخرف وبعض أنواع السرطان.

#### 8 - الثوم

من الأطعمة الأخرى الغنية بمضادات الأكسدة والمضادة للالتهابات، يحتوي الثوم أيضًا على مركب محدد يسمى الأليسين. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض الكلى المزمن، فإن مركب الأليسين يعمل بنفس الفعالية للمساعدة في حماية الصحة كدواء وصفة طبية.

#### 9 - البصل

يمنح البصل طريقة أخرى ممتازة وخالية من الملح لإضافة النكهة. يوفر البصل أيضًا عناصر غذائية مهمة مثل الفيتامينات B6 وC والمنغنيز والنحاس، ويحتوي البصل على كيرسيتين، وهي مادة كيميائية يمكن أن تساعد الجسم على مكافحة السرطان، ومركبات الكبريت العضوية التي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية وأمراض القلب.

#### 10 - القرنبيط

يقدم القرنبيط الكثير من الفيتامينات C وB6 وB9 وK، بالإضافة إلى الألياف. كما أنه يحتوي على مركبات يمكن للجسم استخدامها لتحديد بعض السموم، مما يساعد بشكل كبير عندما لا تقوم الكليتين

بأفضل أعمال الترشيح. كما يحتوي القرنبيط على بعض البوتاسيوم والفوسفور

## 11 - بياض البيض

يوصى باستخدام بياض البيض خصيصًا للأشخاص، الذين يعانون من مشاكل في الكلى. يوفر بياض البيض طريقة لزيادة مستويات البروتين، وهو ما يمكن أن يكون مهمًا في مرحلة لاحقة من مرض الكلى المزمن، خاصة إذا كان المريض يخضع لغسيل الكلى.

## 12 - الجرجير

إن الجرجير مليء بالعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم مثل المغنيسيوم والحديد والكالسيوم والفيتامينات A وB9 وC وK. ويعد الجرجير غنيًا بمضادات الأكسدة ويحتوي على الغلوكوزينات، والتي يمكن أن تساعد الجسم على حماية نفسه من مجموعة من أنواع السرطان.

## 13 - التفاح

يحتوي التفاح على الكيرسيتين والألياف المقاومة للسرطان والتي يمكن أن تساعد في الحفاظ على نسبة الكوليسترول والسكر في الدم عند مستويات صحية. كما يمتلئ بالكثير من مضادات الأكسدة.