

## أخصائية تغذية روسية تكشف عن الأطعمة الصحية المفيدة والضارة بالكبد



ووفقا للأخصائية، يجب قبل كل شيء إضافة المواد الغذائية الغنية بالبروتينات ذات نسبة دهون منخفضة، إلى النظام الغذائي، مثل لحم الدجاج والديك الرومي ولحم الأرانب.

وتضيف، بما أن الكبد مسؤول عن تطهير الجسم من السموم، لذا يجب أن يتضمن النظام الغذائي الفواكه والخضروات، لأنها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة تساعد على إصلاح الخلايا المتضررة. كما أن الحبوب غنية بالألياف الغذائية، التي تساهم في عملية تخلص الجسم من نواتج عملية التمثيل الغذائي.

وتنصح الخبيرة، باستخدام الزيوت النباتية، التي تساعد على تخفيض مستوى الدهون السيئة في الجسم، مثل زيت بذور الكتان، الذي يحتوي نسبة عالية من أوميغا-3، وزيت عباد الشمس، الذي يحتوي على أوميغا-6، وزيت الزيتون، الذي يحتوي على أوميغا-9.

وتضيف، اللحوم الحمراء المشبعة بالدهون يجب تناولها بكميات محدودة، خاصة إذا كان الشخص يعاني من مشكلات في الكبد.

المصدر: نوفوستي