

Giải độc gan bằng thực phẩm

Sau đây là những thực phẩm tốt nhất giúp làm sạch gan để loại bỏ nguy cơ gan bị tổn thương

Gan là cơ quan chuyển hóa quan trọng nhất trong cơ thể với vai trò loại bỏ các chất độc ra khỏi cơ thể, giúp tiêu hóa các dưỡng chất có lợi, làm sạch máu và loại bỏ các chất gây ô nhiễm trong máu trước khi máu chảy đi khắp các cơ quan.

Tuy nhiên, ô nhiễm không khí, thực phẩm, nguồn nước... gia tăng khiến cho gan phải hoạt động quá tải. Dưới đây là những thực phẩm tốt nhất giúp làm sạch gan để loại bỏ nguy cơ gan bị tổn thương

- Táo: Vỏ táo chứa hàm lượng cao pectin, hỗ trợ hệ tiêu hóa nhờ vậy gan sẽ dễ dàng được làm sạch hơn.

- Ngũ cốc nguyên cám: Ngũ cốc nguyên cám chứa nhiều dưỡng chất làm giảm sự tích tụ độc tố ở gan.

- Các loại quả mọng: Các loại quả mọng giàu các dưỡng chất và chất xơ tự nhiên, nhiều chất chống oxy hóa. Chúng cũng chứa các axit hữu cơ rất lý tưởng để làm sạch gan.

- Nho: Nho chứa nhiều vitamin C, các chất chống oxy hóa và naringenin. Những chất này đều giúp ngăn ngừa gan tích trữ mỡ và giúp giải độc gan.

- Quả óc chó: Quả óc chó chứa axit béo omega-3, chất chống oxy hóa glutathion và axit amin arginin. Tất cả những chất này giúp gan loại bỏ các chất độc như amoniắc ra khỏi cơ thể.

- Trà xanh: Trà xanh chứa chất chống oxy hóa catechin. Nó giúp loại bỏ các chất béo khỏi gan để gan làm việc hiệu quả hơn.

- Quả bơ: Bơ chứa nguồn chất béo lành mạnh. Nó giúp loại bỏ các chất độc hại trong gan. Ngoài ra bơ giàu các chất chống oxy hóa giúp làm sạch gan.

- Các loại rau lá xanh: Rau xanh kích thích sản xuất mật và sử dụng chlorophyll để lọc độc tố và các chất độc hại ra khỏi gan.

- Dầu thực vật chưa tinh chế: Các loại dầu thực vật hữu cơ như dầu oliu, dầu hạt lanh không chứa độc tố và giúp gan loại bỏ các chất độc hại. Chúng kích thích sản xuất lipid, hấp thu các chất độc hại và giúp loại bỏ chúng khỏi cơ thể.

- Nghệ: Nghệ giúp loại bỏ độc tố và các chất sinh ung thư ra khỏi gan. Nó kích thích sản sinh một số enzym trong gan, giúp loại bỏ các chất độc hại. Bổ sung nghệ vào thức ăn là cách nhanh chóng, đơn giản và hiệu quả để làm sạch gan.

- Củ cải đường và cà rốt: Những loại củ này chứa flavonoid, rất cần để gan hoạt động hiệu quả và có tác dụng làm sạch gan.

- Chanh: Nước chanh sẽ làm tăng flavor và kích thích sản sinh mật. Điều này sẽ giúp gan loại bỏ độc tố dễ dàng hơn.

- Nước: Nước là một phần thiết yếu của hầu hết các chức năng trong cơ thể. Uống vài cốc nước trong ngày sẽ giúp bạn tái tạo tế bào nhanh hơn và giúp các chất dinh dưỡng được chuyển tới khắp cơ thể.