

9 loại thực phẩm tốt cho tuyến tụy

TCải bó xôi

Giàu vitamin B và sắt, rau bina đáp ứng nhu cầu cơ bản của tuyến tụy. Sắt giúp ngăn ngừa viêm nhiễm và vitamin B nuôi dưỡng tuyến tụy. Kết hợp rau bina với hành tây để làm món salad hoặc làm món rau muống xào tỏi để làm hài lòng tuyến tụy. Rau bina chứa một chất chống ung thư gọi là MGDG (monogalactosyldiacylglycerol) có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tụy.

Khoai lang

Khoai lang cùng với các loại rau màu cam và màu vàng khác như cà rốt, ngô và bí chứa các chất dinh dưỡng có lợi cho tuyến tụy và có thể giúp ngăn ngừa ung thư.

Nho đỏ

Nho đỏ chứa resveratrol, một chất phenolic cũng được coi là chất chống oxy hóa mạnh. Nó giúp giảm viêm tuyến tụy và tiêu diệt các tế bào ung thư tuyến tụy.

Các chuyên gia khuyên nên ăn một phần nho đỏ mỗi ngày một lần ở dạng thô nhất. Mọi người cũng chọn tiêu thụ rượu vang đỏ để đạt được những lợi ích tương tự. Tuy nhiên, ăn sống có lợi hơn nhiều so với bất kỳ giai đoạn nào khác.

Nghệ

Có tác dụng chống viêm tự nhiên, kích thích sản xuất insulin trong tuyến tụy, điều chỉnh lượng đường trong máu và ngăn ngừa bệnh tiểu đường.

Tỏi

Tỏi là một loại kháng sinh tự nhiên. Kết hợp tỏi với các loại thực phẩm khác càng thêm hiệu quả. Tỏi có thể dùng cùng mật ong để tăng khả năng miễn dịch bằng cách phục hồi các mô, cơ quan nội tạng, bao gồm cả tuyến tụy.

Sữa chua

Sữa chua là một nguồn tốt của chế phẩm sinh học, vi khuẩn có lợi trong sữa chua giúp giữ cho hệ thống miễn dịch và tiêu hóa hoạt động tốt. Nên chọn sữa cho không đường để sử dụng.

Kinh giới oregano

Oregano có chứa phenolic là một chất chống oxy hóa mạnh. Nó giúp điều chỉnh các rối loạn gây ra bởi quá trình oxy hóa như đái tháo đường. Oregano là một chất chống tăng đường huyết mạnh và tốt cho tuyến tụy.

Cây bồ công anh

Trà bồ công anh giúp giải độc gan và tuyến tụy. Nó cũng giúp sửa chữa các mô tụy bị tổn thương trong khi đã được biết đến để giải độc gan và tuyến tụy, mà cuối cùng giúp sửa chữa các mô tụy bị tổn thương trong khi thúc đẩy sản xuất dịch mật. Chiết xuất từ cây bồ công anh giúp chống lại các tế bào ung thư tuyến tụy.

Bông cải xanh

Bông cải xanh và các loại rau họ cải khác như bắp cải, súp lơ, cải xoăn có chứa nhiều flavonoid giúp củng cố cơ chế tự thải độc của cơ thể.