

7 loại nước ép hỗ trợ giải độc gan, tốt cho sức khỏe

Việc duy trì một lá gan khỏe mạnh và sạch sẽ rất quan trọng. Nước ép là một cách tuyệt vời để giữ cho gan sạch sẽ đồng thời hỗ trợ cơ thể thực hiện quá trình chữa lành tự nhiên.

1. Duy trì sức khỏe bằng những thực phẩm tốt cho gan

Gan có khả năng tự thải độc mà không cần thực hiện thanh lọc hay giải độc gan như nhiều quảng cáo nhưng nên giảm gánh nặng cho gan, tăng cường sức khỏe gan bằng cách tập thể dục thường xuyên, ăn uống cân bằng và hạn chế uống rượu, uống một số loại nước ép trái cây, rau củ tự nhiên...

Gan là một bộ phận có nhiều chức năng nhất trên cơ thể. Gan chịu trách nhiệm sản xuất mật và thực hiện một số chức năng sinh học thiết yếu. Gan chuyển hóa chất béo, protein, vitamin và carbohydrate thành năng lượng. Gan là một phần quan trọng của hệ thống tiêu hóa, đảm bảo rằng cơ thể có tất cả những gì nó cần để hoạt động chính xác.

Một trong những trách nhiệm chính của gan là giúp loại bỏ tạp chất và các yếu tố độc hại. Gan của bạn hoạt động tương tự như các bộ lọc. Khi một bộ lọc thu thập bụi bẩn, gan sẽ làm sạch hệ thống các thành phần độc hại. Do phải xử lý liên tục nên gan phải chịu nhiều gánh nặng và nếu chúng ta không chú ý trong ăn uống, lối sống sẽ khiến gan trở nên yếu hơn.

Tiến sĩ Nivedita Pandey - bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa được đào tạo tại Hoa Kỳ có trụ sở ở Delhi (Ấn Độ), chuyên gia đánh giá trước khi cấy ghép cũng như chăm sóc sau ghép gan, cho biết: Giảm gánh nặng độc hại là điều cần thiết để bảo vệ lá gan. Hãy ăn thực phẩm hữu cơ và tránh sử dụng các loại thuốc không cần thiết. Thiết lập một chế độ ăn uống tốt với các thực phẩm có lợi cho gan giúp duy trì và cân bằng chức năng gan.

Theo Tiến sĩ Nivedita Pandey, mọi người nên nhận thức được tình trạng không dung nạp thực phẩm của mình. Khi bị dị ứng với bất kỳ loại thực phẩm nào, nó sẽ hoạt động như một chất độc trong cơ thể, làm tăng gánh nặng cho gan.

2. Một số loại nước ép lành mạnh giúp giải độc gan, bảo vệ gan

Tiến sĩ Nivedita Pandey gợi ý danh sách 7 công thức nước ép giải độc gan tự nhiên và loại bỏ độc tố thành công nhất.

2.1 Nước ép củ cải đường

Củ cải đường đã được sử dụng từ lâu để điều trị các vấn đề về gan. Chúng làm tăng lượng mật và kích hoạt các men gan để hỗ trợ gan làm sạch. Vitamin C, chất chống oxy hóa, kali, sắt và folate được tìm thấy trong nước ép củ cải đường. Các chất này hỗ trợ bảo vệ gan khỏi viêm và tổn thương oxy hóa. Ngoài ra, những

yếu tố này hỗ trợ khả năng của cơ thể trong việc tiêu diệt độc tố và tạp chất gây ra các vấn đề về gan. Củ cải đường cũng chứa nhiều nitrat, giúp tăng lưu lượng máu đến gan và não.

2.2 Nước cam

Nước ép cam có nhiều vitamin C và kali, giúp bảo vệ tế bào gan khỏi độc tố. Nước cam bảo vệ chống lại bệnh gan mạn tính, hỗ trợ loại bỏ các chất gây ô nhiễm và độc tố khỏi cơ thể. Flavonoid trong cam cũng có chức năng như chất chống oxy hóa và giúp giảm tình trạng gan nhiễm mỡ.

2.3 Nước uống bột yến mạch

Yến mạch rất giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất, hỗ trợ tiêu hóa bằng cách làm sạch gan và ruột. Chúng là một thức uống giải độc tuyệt vời vì bao gồm nhiều thành phần dinh dưỡng khác nhau. Những thành phần này hỗ trợ trong việc loại bỏ chất thải ra khỏi cơ thể. Bột yến mạch có thể giúp giảm cân và loại bỏ mỡ bụng, đây sẽ là một cách tiếp cận thông minh để phòng ngừa bệnh gan.

2.4 Nước ép dưa hấu

Dưa hấu là một cách tốt nhất khác để tăng cường quá trình giải độc tự nhiên của cơ thể. Nó kích thích gan xử lý amoniac (chất thải từ quá trình phân hủy protein) - làm giảm căng thẳng cho thận trong khi loại bỏ chất lỏng dư thừa. Dưa hấu là chất điện giải tự nhiên tuyệt vời vì nó có hàm lượng kali cao giúp điều chỉnh hoạt động của cơ và dây thần kinh trong cơ thể.

2.5 Nước uống giấm táo giải độc gan tự nhiên

Giấm táo là một trong những loại nước tốt nhất và cần thiết để giải độc gan. Giấm táo bao gồm các tính năng giải độc giúp thúc đẩy lưu thông trong quá trình giải độc. Nó chứa nhiều enzyme hữu cơ hỗ trợ giải độc thận và gan. Ngoài ra, thức uống này còn hỗ trợ làm sạch gan đồng thời cải thiện khả năng lọc máu và mức năng lượng. Lưu ý uống đúng cách theo hướng dẫn và không lạm dụng.

2.6 Nước ép cải xoong

Cải xoong được cho là hỗ trợ dòng chất lỏng tự nhiên, tăng lọc máu và giảm nguy cơ viêm nhiễm. Cải xoong có vị đắng có thể thúc đẩy lưu thông mật từ gan. Mật hỗ trợ quá trình nhũ hóa và tiêu hóa chất béo cũng như tiêu hóa và hấp thụ các vitamin tan trong chất béo, bao gồm vitamin A và E.

2.7 Nước chanh

Acid citric được tìm thấy ở nồng độ cao trong nước chanh, hỗ trợ cơ thể theo nhiều cách khác nhau khi kết hợp với nước tinh khiết và uống hàng ngày. Uống một cốc nước chanh loãng vào buổi sáng sẽ giúp làm sạch gan. Nước chanh hỗ trợ

hệ thống cơ thể trong việc loại bỏ độc tố, phục hồi gan. Nước chanh giúp làm dịu các vấn đề nhẹ về cổ họng và hô hấp, thanh lọc cơ thể đồng thời hỗ trợ chức năng gan.

7 loại nước ép hỗ trợ giải độc này có hàm lượng dinh dưỡng, hương vị thơm ngon và có lợi cho gan, giúp làm sạch gan, hỗ trợ điều trị bệnh gan nhiễm mỡ. Gan có nhiệm vụ loại bỏ tạp chất và nước là sự hỗ trợ tốt nhất cho quá trình loại bỏ độc tố. Do đó, ngoài 7 loại đồ uống này, cần uống đủ lượng nước mỗi ngày để giúp loại bỏ độc tố khỏi cơ thể.