

Rau quả giúp tẩy độc cơ thể

Có những thực phẩm làm sạch nếu được chúng ta sử dụng đủ sẽ thực hiện việc "tổng vệ sinh" cho cơ thể chúng ta□

Theo phân tích khoa học thì cơ thể chúng ta giống như một bộ lọc, mỗi ngày tái chế một lượng lớn thức ăn để biến thành năng lượng. Có nhiều chất độc được lưu giữ trong cơ thể và tích tụ lâu ngày dần dần sẽ làm tắc nghẽn "bộ lọc" của chúng ta. Điều đó có thể dẫn đến sự phá hoại các chức năng và các hệ thống quan trọng của cơ thể, gây ra nhiều loại bệnh tật.

Rất may là có những thực phẩm làm sạch nếu được chúng ta sử dụng đủ sẽ thực hiện việc "tổng vệ sinh" cho cơ thể chúng ta. Các nhà khoa học đã kê ra một danh sách những thực phẩm có thể tẩy độc, nên được dùng thường xuyên để tẩy rửa các độc tố và những tồn dư từ thức ăn.

Tỏi

Tỏi được gọi là loại củ vua, nó kích thích sự tiết selen và lưu huỳnh- là hai thành phần quan trọng nhất đối với quá trình cai nghiện. Ngoài ra, tỏi còn có 39 thành phần kháng khuẩn, chống ký sinh trùng và kháng nấm, nó không chỉ đào thải các chất độc thực phẩm mà còn khắc phục hậu quả xấu sau khi ăn phải chúng.

Rau thơm

Không phải ngẫu nhiên mà hàng thế kỷ nay rau thơm thường được bổ sung vào thực đơn không chỉ để tăng thêm hương vị và làm đẹp cho món ăn. Rau cần tây, mùi, rau thì là ... có tác động tích cực để làm sạch hệ thống tiêu hóa.

Trong thành phần của rau thơm có chứa diệp lục tố chlorophyl -ngăn chặn sự sinh sản của các vi khuẩn độc hại. Chất này cũng giúp tập kết các độc tố và đào thải chúng ra khỏi cơ thể bằng cách tự nhiên.

Quả có múi

Nên bắt đầu một ngày mới bằng một ly nước cam tươi vắt sẽ rất tốt cho cơ thể. Một quả chanh vắt vào cá và rau sa-lat trộn không chỉ làm tăng hương vị cho món ăn, mà vitamin C có nhiều trong các loại quả có múi như cam, chanh, quýt, bưởi còn có tác động giải độc.

Việc tăng cường vitamin C từ thuốc uống sẽ không tốt bằng cung cấp từ nguồn trái cây tự nhiên một cách thường xuyên vừa ngon vừa bổ.

Rau xanh

Súp lơ xanh, hành, bắp cải, măng tây, atiso, cà rốt và củ cải ... nên có mặt thường xuyên trong khẩu phần ăn. Những loại rau củ này sẽ hoạt động tích cực tại tuyến tiêu hóa để loại thải những chất không cần thiết trong cơ thể.

Rong biển

Trong rong biển có những loại vi chất rất hiếm như Spirulina và Chlorella. Trên thực tế hầu như không thể tìm được chúng trong các thực phẩm thông thường.

Các nhà khoa học cho biết rong biển và các loại tảo biển khác là một trong những phương tiện làm sạch cơ thể tốt nhất. Trong thành phần của chúng có chứa chất tẩy độc có lợi cho sự miễn dịch và tình trạng sức khỏe nói chung, trong khi đa số chúng ta hiện nay ăn quá nhiều thực phẩm có tính axit hóa cơ thể.

Ngoài ra, các nhà y học còn khuyên nên ăn các loại hạt như hạt bí ngô và hạt hướng dương, dầu ô-liu, quả bơ, uống trà xanh cũng có tác dụng tẩy độc khá tốt.

BÍCH YẾN