أطعمة تنظف الكبد وتخلصه من السموم

يلعب الكبد دوراً مهماً في الجسم ويقوم بعدة وظائف، من بينها هضم السكر والبروتين والدهون، إنتاج أنواع من البروتين وتخزين الفيتامينات والبروتينات في الجسم والعديد غيرها.

لكن الكبد معرض الى العديد من الإضطرابات والمشاكل الصحية مثل تشمع الكبد والعديد غيرها كما انه معرض الى مشكلة تراكم السموم بشكل خاص، ويمكن القضاء على هذه المشكلة من خلال إستهلاك انواع معينة من الأطعمة التي تنظف الكبد وتقضي على السموم المتراكمة وبالتالي يمكنه تأدية كل الوظائف بطريقة سليمة وجيدة، **تعرفوا على أبرز هذه الأطعمة:**

الثوم: يحفز الثوم إفراز الإنزيمات التي تخلص الكبد من السموم وهو غني السيلينيوم والأليسين، مادتين تساعدان على القضاء على السموم في الكبد.

الجريب فروت: تنظف فاكهة الجريب فروت وعصيرها الطبيعي الكبد من كافة المواد الكيمائية والسموم وتنشط عمله لأنها عنصر غني بالفيتامينC ومضادات الأكسدة.

الجزر والشمندر: يحتوي الجزر والشمندر على نسبة عالية من مادتيّ البيتا كاروتين والفلافونويد، التي تنشط وتحسن وظائف وأداء الكبد.

الشاي الأخضر: ان الشاي الأخضر عنصر غني بمضادات الأكسدة التي تعمل على القضاء على السموم المتراكمة في الجسم.

الخضار الورقية الخضراء: تتميز هذه الخضار، مثل السبانخ والجرجير والملوخية، بقدرتها على تنقية الدم وإزالة الدهون منه وتقي من المعادن الثقيلة والمواد الكيماوية وتمنع وصول السموم الى العديد من أعضاء الجسم ومنها الكبد.

الافوكادو: يساعد الافوكادو على تحفيز إنتاج الجلوتاثيون، هذه المادة تحسن وتنشط وظائف الكبد وتخلصه من السموم.

التفاح: يحتوي التفاح على نسبة مرتفعة من مادة البكتين، التي تعمل على تنقية وتنظيف الكبد من السموم.

زيت الزيتون وزيت الكتان: تحتوي الزيوت الطبيعية وبخاصة زيت الزيتون وزيت الكتان على خصائص ومكونات تساعد على امتصاص السموم من الدم وتسهل عملية الكبد.

الليمون: يعمل الليمون على تحليل السموم في الجسم لأنه غني بالفيتامين C.