

8 أظعمة تحفز عمل الكليتين بشكل سليم

تلعب الكلى دورا كبيرا ومهما في جسم الإنسان، فهي مصفاة الجسم تخلصه من السموم وبالتالي تمنع تكون الحصى.

صحة الكليتين مرتبطة بشكل رئيسي بنوعية الطعام، لأن ترسبات الأظعمة هي التي تتجمع لتشكّل الحصى.

وفي ما يلي، لائحة بالأظعمة التي تساعد على تطهير الكلى وبالتالي تمنع تشكل الشوائب:

1- التفاح

يساعد التفاح على تنقية الكلى لأنه غني بالمعادن وخاصة قشرها، إذ إن حبة من التفاح تحتوي على 158 ملغ من البوتاسيوم و10 ملغ من الفوسفور التي تحتاجها الكلى للعمل بشكل سليم.

2- البطيخ

لتجنب تشكل الحصى ولتخليص الكلى من الشوائب، ننصحك بتناول البطيخ لأنه غني بنسبة كبيرة من المياه التي تحفز من عمل الكليتين.

3- الفراولة

الفراولة غنية بمضادات الأكسدة التي تعمل على حماية الكلى، قتناول 5 حبات من الفراولة يوميا يزيل كل الجذور والترسبات التي من شأنها أن تسبب تلفا للكليتين.

4- الكرز

هو من أهم الفاكهة التي تساعد في تنشيط عمل الكلى، لأنه غني بالسوائل التي تخلص الجسم من السموم. لذلك، اجعله جزءا من نظامك الغذائي.

5- الموز

يحتوي الموز على كمية كبيرة من البوتاسيوم التي تحفز عمل الكليتين وبالتالي يساعدها على العمل بشكل منتظم.

6- الأفوكادو

يقي الأفوكادو من خطر تكون حصى الكلى لأنه غني بالبوتاسيوم الذي يقلل من نسبة إفراز الجسم للكالسيوم المسبب الرئيسي للحصى.

7- البرتقال

من المعروف أن البرتقال يحتوي على نسبة معينة من الأحماض ما يحد من إفرازات الحموضة في البول من خلال زيادة مستوى السيترات في البول، الأمر الذي يساعد في التقليل من تشكل حصى الكلى.

8- العنب الأحمر

يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، كالسيوم، الكالسيوم، الصوديوم، الماغنيزيوم، الفوسفور والحديد، التي تعمل على تحفيو عمل الكلى ويحميها من التلف.

إذا، هذه الفاكهة تحمي الكلى من المشاكل التي يمكن أن تصيبها فلا تتردد من إدخالها الى نظامك الغذائي.