

7 loại thực phẩm tốt nhất cho gan

Chăm sóc gan không có nghĩa là phải thường xuyên “hỏi thăm” bác sĩ. Cách đơn giản nhất chúng ta có thể tự làm là chọn cho mình một chế độ ăn uống lành mạnh.



Cà rốt

Gan có thể được coi là một cơ quan có chức năng giải độc của cơ thể. Một số các chức năng của gan bao gồm: điều chỉnh lượng chất béo, cân bằng nội tiết tố, và trợ giúp tiêu hóa.

Gan đồng thời cũng là cơ quan lớn thứ hai trong cơ thể và thực hiện một loạt các nhiệm vụ, vì vậy điều quan trọng là chúng ta phải “chăm sóc” hai lá gan hết sức cẩn thận.

“Chăm sóc” gan không có nghĩa là phải thường xuyên “hỏi thăm” bác sĩ. Cách đơn giản nhất chúng ta có thể tự làm là chọn cho mình một chế độ ăn uống lành mạnh. Có một loạt các loại thực phẩm có thể hỗ trợ chức năng gan. Mục sức khỏe chỉ đưa ra 7 loại thực phẩm tiêu biểu dưới đây:

1. Cà rốt

Cà rốt nằm trong đầu danh sách bởi nó có nhiều chất beta-carotene. Cà rốt giúp điều chỉnh lượng đường trong máu và giảm chứng viêm trong cơ thể.

Ngoài ra, cà rốt còn là một nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể và dễ ăn uống. Khi chọn các loại thực phẩm làm sạch gan, điều quan trọng là hãy chọn những tươi mới và giàu chất hữu cơ.

2. Tỏi

Tỏi giữ vai trò làm sạch và tăng cường máu. Nó chứa một lượng cao allicin và selen, có tác dụng viện trợ làm sạch trong gan, thận. Tỏi có tác dụng tốt đối với gan thận bởi nó kích hoạt các enzym gan và lần lượt đẩy các độc tố ra khỏi gan.



3. Chanh

Chanh là một trong những loại thực phẩm làm sạch gan nhất. Nhiều người thích dùng chanh ở dạng nước ép. Nước chanh có lượng vitamin C cao, đồng thời chứa chất chống oxy hóa, và là một thực phẩm có tính kiềm mạnh.



Không chỉ vậy, chanh còn có tác dụng làm sạch túi mật, thận, những vùng tiêu hóa, và phổi. Thêm nước cốt của nửa quả chanh với một cốc nước nóng sẽ giúp cho hệ tiêu hóa tốt hơn.

4. Các loại rau lá xanh

Rau lá màu xanh là loại thực phẩm làm sạch tuyệt vời cho gan. Các chất diệp lục vốn có trong rau xanh sẽ làm nhiệm vụ hấp thụ các chất độc ra khỏi dòng máu.



Vậy nên đừng bỏ qua các loại rau như rau bina, rau cải, và rau arugula vào chế độ ăn uống của chúng ta. Rau lá xanh cũng là một nguồn chất xơ, và có thể được chế biến theo nhiều cách: nấu chín, làm nước ép...

5. Rễ củ cải

Củ cải đường có chứa một hóa chất gọi là betain có công dụng kích thích các tế bào gan. Nó cũng bảo vệ gan và ống mật, và đóng vai trò quan trọng trong việc tiêu hóa thức ăn.



Củ cải đường là một nguồn giàu các vitamin và khoáng chất khác nhau. Nó không chỉ giúp làm sạch gan, thận và túi mật, mà còn giúp ổn định lượng đường trong máu.

6. Cây ké sữa (Milk Thistle)

Chất chiết xuất từ cây ké sữa có hai công dụng là ngăn ngừa và sửa chữa thiệt hại cho gan. Nó có chứa một chất chống oxy hóa có chức năng ngăn chặn độc tố. Hiện nay đã có những viên ké sữa dạng sẵn rất tiện sử dụng. Loại cây này có thể dùng trong thời gian dài.



7. Trà bồ công anh

Trà bồ công anh có đặc tính chống oxy hóa và là một bộ lọc máu rất tốt. Đã từ lâu, loại thảo dược này được sử dụng nhiều. Rễ bồ công anh kích thích dòng chảy của mật và hoạt động như một chất bổ cho gan. Đó chính là lý do hãy thử thay thế đồ uống hàng ngày của bạn bằng tách cà phê với trà bồ công anh.



Ngoài ra, chúng ta cũng nên quan tâm tới một trong những phương pháp làm sạch gan quan trọng nhất là uống nhiều nước. Bạn không nhất thiết phải tiêu thụ tất cả các loại thực phẩm bên trên, nhưng ý thức lựa chọn thực phẩm tốt cho cơ thể thì luôn phải được đặt lên hàng đầu.