

23 Οκτωβρίου 2019

## **Ποιες τροφές θα δώσουν ώθηση στο συκώτι σας**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Υγεία και ιατρικά θέματα



*Το μπρόκολο και το κουνουπίδι βοηθούν το συκώτι να εξουδετερώσει βλαβερές ουσίες στον οργανισμό*

Δείτε πώς μέσω της διατροφής, μπορείτε να βοηθήσετε το συκώτι σας να δουλεύει καλύτερα, εξασφαλίζοντας τη συνολική σας υγεία.

Το συκώτι παίζει σημαντικό ρόλο στη συνολική καλή ή κακή υγεία μας, έχοντας να κάνει με το πεπτικό, το μεταβολισμό, τη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος και κατ' επέκταση με τη δυσκοιλιότητα, το αίσθημα κούρασης, τις λιγούρες, το φούσκωμα, τα αέρια... Ένα τοξικό συκώτι μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονώδεις παθήσεις, όπως διαβήτη, αρθρίτιδα, υψηλή πίεση, αυτοάνοσα νοσήματα κ.ο.κ. κι όταν δεν είναι υγιές, μπορεί να πάσχουμε από ορμονικές διαταραχές, που οδηγούν σε πονοκεφάλους, εναλλαγές διάθεσης και κατάθλιψη. Η διατροφή αποτελεί ένα μέρος της φροντίδας που μπορούμε να του παράσχουμε και οι παρακάτω τροφές σίγουρα μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη λειτουργία του, αν τους αφήσετε λίγο χώρο στο πιάτο σας.

### **Σταυρανθή λαχανικά**

Τα λαχανικά αυτά, όπως το μπρόκολο, το λάχανο, το κουνουπίδι, κ.ο.κ. περιέχουν σημαντικά φυτοθρεπτικά στοιχεία, όπως φλαβονοειδή, καροτενοειδή, σουλφοραφάνες και ινδόλες, τα οποία βοηθούν το συκώτι να εξουδετερώνει χημικές και άλλες βλαβερές ουσίες που μπαίνουν στον οργανισμό μας.

### **Χειμώνα-καλοκαίρι, το νερό μας είναι απαραίτητο**

#### **Νερό**

Εκτός του οξυγόνου, το σώμα μας χρειάζεται νερό περισσότερο από κάθε άλλη ουσία, συμπεριλαμβανομένης της τροφής, μόνο για να επιζήσουμε. Λόγω του ότι το νερό διώχνει τις τοξίνες από τον οργανισμό μας, αισθανόμαστε περισσότερη ενέργεια και επαγρύπνηση όταν είμαστε ενυδατωμένοι. Περίπου 8-10 ποτήρια την ημέρα θα το καταφέρουν αυτό και θυμηθείτε να αποφεύγετε το παγωμένο νερό ανάμεσα στα γεύματα. Ο λόγος είναι ότι το σώμα μας χρειάζεται ενέργεια για να ζεστάνει το παγωμένο νερό, εξασθενίζοντας σημαντικά, πεπτικά ένζυμα.

### **Σκουρόχρωμα φυλλώδη λαχανικά**

Η λαχανίδα, το λάχανο, τα λαχανάκια Βρυξελλών αποτελούν πολύ σημαντικά λαχανικά με περιεκτικότητα σε θείο, το οποίο στηρίζει το συκώτι στη διαδικασία αποτοξίνωσης, βοηθώντας το να διώξει τις ελεύθερες ρίζες και άλλα τοξικά χημικά. Η πικραλίδα είναι ένα επίσης σημαντικό λαχανικό που δίνει ώθηση στην αποτοξινωτική διαδικασία, αφού μια ουσία της, η ταραξακίνη, θεωρείται ότι διεγείρει τα πεπτικά όργανα, το συκώτι και τη χοληδόχο κύστη για έκκριση χολής, η οποία βοηθά την πέψη και την απορρόφηση λίπους.

## **Τα φύκια είναι τα... λαχανικά της θάλασσας**

### **Φύκια**

Τα «λαχανικά της θάλασσας» εμποδίζουν την αφομοίωση των βαρέων μετάλλων και των περιβαλλοντικών τοξίνων από τον οργανισμό, ενώ μελέτες του Πανεπιστημίου McGill του Καναδά έχουν δείξει ότι μια ουσία στα καφέ φύκια (arame, kombu και wakame) μπορεί να μειώσει την πρόσληψη ραδιοενεργών σωματιδίων στα κόκαλα.

### **Σπόροι, βλαστοί, ξηροί καρποί, όσπρια**

Είναι πλούσια σε ένζυμα, πρωτεΐνες που δρουν ως καταλύτες για τις λειτουργίες του οργανισμού μας. Τα φύτρα μπρόκολου, για παράδειγμα, είναι πλούσια σε σουλφοραφάνη, η οποία «πυροδοτεί» τη φυσική προστασία του οργανισμού κατά του καρκίνου.

## **Έντονη οσμή, έντονη δράση**

### **Σκόρδο και κρεμμύδι**

Η αλισίνη του σκόρδου παίζει σημαντικό ρόλο στην αποτοξινωτική διαδικασία του ήπατος, βοηθώντας το όργανο να «ξεφορτωθεί» πρόσθετα τροφών, τον υδράργυρο κ.ο.κ. Τα ξερά και φρέσκα κρεμμύδια περιέχουν θειούχες ενώσεις που υποστηρίζουν το συκώτι στην παραγωγή γλουταθειόνης, μιας ουσίας που εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες.

### **Τροφές πλούσιες σε πρεβιοτικά**

Τα πρεβιοτικά είναι άπεπτες φυτικές ίνες που θρέφουν τα καλά βακτήρια του εντέρου και ουσιαστικά βοηθούν τα προβιοτικά να αυξηθούν και να ευδοκιμήσουν. Οι τροφές πλούσιες σε πρεβιοτικά περιλαμβάνουν τα σπαράγγια, τα σταυρανή λαχανικά, τα πράσα και διάφορα λαχανικά ρίζας, όπως αγκινάρα Ιερουσαλήμ, ραδίκι, παντζάρι κ.ο.κ.

## **Και το αβγό συμβάλλει με τον δικό του τρόπο στην υγεία του ήπατος και του οργανισμού**

## **Αβγά**

Τα αβγά παρέχουν υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη στον οργανισμό, που περιέχει τα απαραίτητα αμινοξέα, χοληστερόλη και χολίνη. Το συκώτι χρειάζεται αυτά τα αμινοξέα για να πραγματοποιήσει τη διαδικασία αποτοξίνωσης, ενώ η χολίνη είναι ένα συνένζυμο που χρειάζεται για το μεταβολισμό και βρίσκεται στον κρόκο του αβγού, προστατεύει το συκώτι από τοξίνες και αποτοξινώνει από τα βαρέα μέταλλα.

## **Μανιτάρια**

Τα μανιτάρια maitake, shiitake και reishi θεωρείται πως παρέχουν σημαντικά θεραπευτικά συστατικά που θρέφουν και υποστηρίζουν το αμυντικό σύστημα του οργανισμού. Περιέχουν ταυτόχρονα ένα σημαντικό αντιοξειδωτικό, την L-εργοθειονίνη, η οποία εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες, ενώ ταυτόχρονα αυξάνει τα ένζυμα που προωθούν την αντιοξειδωτική δραστηριότητα.

## **Μούρα**

Τα μύρτιλα, τα βατόμουρα, οι φράουλες, τα σμέουρα, τα κράνα βρίσκονται συχνά ανάμεσα στις υπερτροφές της φύσης, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε φυτοχημικές-αντιοξειδωτικές ουσίες, που βοηθούν στην προστασία του ήπατος από τις ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες, που έχουν συσχετιστεί με χρόνιες παθήσεις και γήρανση. Οι ανθοκυανίνες και οι πολυφαινόλες των μούρων φαίνεται, επίσης, να εμποδίζουν την εξάπλωση των καρκινικών κυττάρων στο συκώτι.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)