

7 τροφές που βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα κανείς δεν θα σας υποσχεθεί ότι όλες οι τοξίνες του οργανισμού θα σας αποχαιρετήσουν, αν βάλετε κάποιες συγκεκριμένες τροφές στο πιάτο σας. Αυτό, όμως, που μπορεί να γίνει, είναι να δώσουν ώθηση στη φυσική αποτοξινωτική δράση του, έτσι ώστε να τον υποστηρίξουν.

Οι διακοπές τελείωσαν, το καλοκαίρι τελειώνει και επίσημα οι...κραιπάλες του Αυγούστου έχουν αρχίσει να κάνουν εμφανή τα σημάδια τους, με όλα να δείχνουν ότι είναι ώρα για αποτοξίνωση. Προτού, όμως, το ρίξετε στους χυμούς φρούτων και λαχανικών, πρέπει να ξέρετε πως μια διατροφή βασισμένη σε υγρά δεν είναι και τόσο αποδεκτή πλέον από τους ειδικούς. Όργανα όπως το συκώτι, τα νεφρά και το έντερο κάνουν ήδη τη δουλειά τους, απομακρύνοντας τις τοξίνες από τον οργανισμό κι εσείς αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να βοηθήσετε την υγεία τους, έτσι ώστε να λειτουργούν σωστά. Κι αυτό θα το καταφέρετε με τις παρακάτω τροφές.

Λαχανάκια Βρυξελλών

Τα σταυρανθή λαχανικά, όπως τα λαχανάκια Βρυξελλών, το λάχανο, το μπρόκολο και το κουνουπίδι είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες προωθούν την υγεία του

εντέρου, των νεφρών και του ήπατος, βοηθώντας την απέκκριση μέσω της κινητικότητας του εντέρου. Με την κατανάλωσή τους εξασφαλίζετε την τακτικότητα στις επισκέψεις στην τουαλέτα και την αποβολή τοξινών, ενώ ταυτόχρονα δίνετε την ευκαιρία στον οργανισμό σας να αξιοποιήσει το φυτοχημικό σουλφοραφάνη που βρίσκεται σε αυτές τις τροφές. Το φυτοχημικό αυτό, σύμφωνα με έρευνες, μπορεί να εμποδίσει τα προκαρκινικά κύτταρα από τα να επιδράσουν και στα υπόλοιπα κύτταρα του σώματος, υποστηρίζοντας τη συνολική σας υγεία.

Βρώμη

Το βασικό συστατικό του πρωινού μας, χάρη στις φυτικές του ίνες επιβραδύνει το ρυθμό απορρόφησης του φαγητού, προωθεί τη σωστή λειτουργία του εντέρου και διεγείρει την απέκκριση της χολής από το συκώτι. Μειώνοντας την ποσότητα της χολής που απορροφάται ξανά από το έντερο, ο οργανισμός μπορεί να εξαλείψει τα επιβλαβή τοξικά απόβλητα και να βελτιώσει την ανάπτυξη των λιπαρών οξέων βραχείας αλύσου. Αυτά τα λιπαρά οξέα συμβάλλουν επίσης στην υγεία του εντέρου, προκαλώντας την ανάπτυξη καλών βακτηρίων που βοηθούν ακόμα περισσότερο στην πέψη και την εξάλειψη τοξινών.

Φακές

Οι φακές και τα φασόλια αποτελούν εξαιρετικές πηγές του σημαντικού για το ανοσοποιητικό ψευδάργυρου, τον οποίο χρειάζεται ο οργανισμός για τις φυσιολογικές μεταβολικές διεργασίες σε όλα τα όργανα. Ο ψευδάργυρος είναι επίσης σημαντικός για πολλές βιοχημικές διεργασίες που βοηθούν την πέψη και το μεταβολισμό του ήπατος.

Αγκινάρες και σπαράγγια

Μπορεί να σας έχουν αφήσει τραύμα από τα παιδικά σας χρόνια, στην πραγματικότητα, όμως, οι αγκινάρες, όπως και τα σπαράγγια, έχουν υψηλή περιεκτικότητα στο πρεβιοτικό ινουλίνη, το οποίο βοηθά στη δημιουργία προβιοτικών (δηλαδή καλών βακτηρίων) στο έντερο. Αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι η ινουλίνη και άλλες τροφές με περιεκτικότητα σε πρεβιοτικά παίζουν ρόλο στη βελτίωση της υγείας του εντέρου, μειώνοντας έτσι το βάρος από το συκώτι που έχει αποτοξινωτικό ρόλο.

Πορτοκάλια

Οι τροφές που είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και συγκεκριμένα σε βιταμίνη C, όπως τα πορτοκάλια, το μπρόκολο, οι φράουλες κ.ά., βελτιώνουν τη λειτουργία του ήπατος, συμβάλλοντας στην παραγωγή γλουταθειόνης, ένωσης απαραίτητης για την αποτοξίνωση στο συκώτι.

Αβγά

Η υψηλή τους περιεκτικότητα σε κυστεΐνη είναι αυτή που έχει κάνει τα αβγά

γνωστά ως το αντίδοτο στο hangover, καθώς το αμινοξύ αυτό παίζει σημαντικό ρόλο στη διάσπαση της ακεταλδεΐδης, ένα υποπροϊόν του μεταβολισμού του αλκοόλ. Μεταρέποντας την ακεταλδεΐδη σε νερό και διοξείδιο του άνθρακα, η κυστεΐνη παίζει το δικό της ρόλο ως...εξολοθρευτής αυτής της τοξικής ένωσης.

Γλυκοπατάτες

Με τα πολλαπλά οφέλη τους, οι γλυκοπατάτες φαίνεται πως χρειάζεται να μπουν πιο εντατικά στη διατροφή μας. Εν προκειμένω, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β αποτελούν τις βιταμίνες-κλειδιά που βοηθούν τον οργανισμό στις διαδικασίες διάσπασης και οι βιταμίνες Β6, Β12 και φυλλικό οξύ, συγκεκριμένα, βοηθούν στη φυσιολογική πέψη, τη λειτουργία των κυττάρων και την υγεία του μεταβολισμού. Βάλτε τες στη λίστα με τα ψώνια σήμερα κιόλας!

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