7 Αυγούστου 2022

Το νούμερο 1 φρούτο για την υγεία του ήπατος, σύμφωνα με τους ειδικούς

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Το ήπαρ είναι το δεύτερο μεγαλύτερο όργανο του σώματος, και η κύρια λειτουργία του είναι να απομακρύνει τις τοξίνες από το σώμα.



Επεξεργάζεται επίσης τα θρεπτικά συστατικά από τα τρόφιμα, φιλτράρει το αίμα και μεταβολίζει τα φάρμακα που παίρνετε, αποθηκεύει γλυκογόνο, παράγει χημικές

ουσίες που βοηθούν στην πήξη του αίματος, παράγει τη χολή και βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα.

Το συκώτι αξίζει την προσοχή μας και μια καλή διατροφή με φρούτα. Ακόμα κι αν δεν πίνετε αλκοόλ, πρέπει να είστε προσεκτικοί.

Ειδικά λόγω μιας ασθένειας που ονομάζεται NAFLD (μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος). Είναι μια από τις κύριες αιτίες θανάτου παγκοσμίως. Η NAFLD δεν σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ, αλλά χαρακτηρίζεται από φλεγμονή του ήπατος και μπορεί να οδηγήσει στην ίδια βλάβη που προκαλείται από την έντονη κατανάλωση αλκοόλ: ουλές στο ήπαρ, γνωστές ως κίρρωση.

Η NAFLD είναι ένα πρόβλημα που φορά το λίπος. Εναποθέσεις λίπους σχηματίζονται στο συκώτι συνήθως λόγω του υπερβολικού βάρους, υψηλού σακχάρου στο αίμα και υψηλών τριγλυκεριδίων. Για να αποφύγετε τη NAFLD πρέπει να κάνετε όλα εκείνα που υποστηρίζουν ένα πιο υγιές σώμα συνολικά:

απώλεια βάρους
κατανάλωση λιγότερης ζάχαρης
τακτική σωματική άσκηση και
διατήρηση των επιπέδων χοληστερόλης υπό έλεγχο

Το καλύτερο φρούτο για το συκώτι
Ένα πράγμα που μπορείτε να κάνετε εύκολα, για να προστατεύσετε το συκώτι σας είναι να καταναλώνετε τροφές, που καταπολεμούν τη φλεγμονή του ήπατος. Αναμφισβήτητα το καλύτερο φρούτο που μπορείτε να φάτε για καλή υγεία του ήπατος είναι τα βατόμουρα.

“Τα άγρια βατόμουρα έχουν την υψηλότερη συγκέντρωση ανθοκυανινών: μια φυσική χρωστική ουσία που τους προσδίδει την μπλε απόχρωση”, λέει η διατροφολόγος Lauren Manaker, η οποία είναι μέλος της ομάδας επιστημονικών συμβούλων του eatthis.com. “Τα δεδομένα δείχνουν ότι οι ανθοκυανίνες μπορεί να εξουδετερώσουν το οξειδωτικό στρες και να μειώσουν τη φλεγμονή που σχετίζεται με το ήπαρ”.

Οι ανθοκυανίνες βρίσκονται στις φλούδες των κόκκινων, μοβ και μπλε φρούτων, λαχανικών και δημητριακών. Έρευνες δείχνουν ότι το περιεχόμενό τους είναι ανάλογο με την πυκνότητα του χρώματος. Έτσι, τα βατόμουρα, τα σμέουρα, τα βακκίνια, τα φραγκοστάφυλα και οι φράουλες είναι όλα καλές πηγές αντιοξειδωτικών. Να θυμάστε: όσο πιο βαθύ και πλούσιο είναι το χρώμα των μούρων, τόσο το καλύτερο.

Μετάφραση: iatropedia.gr / **Πηγή**: eatthis.com