

Зачини и додатоци во исхраната

- Куркума, Гумбир, Кардамом – го потпомагаат процесот на варење на храната и имаат значајна улога во детоксикацијата на црниот дроб.
- Маслиново масло – преку обезбедувањето на масна база од есенцијални незаситени масни киселини, се овозможува врзување на штетните материи и се олеснува функцијата на црниот дроб.



Дополнителната употреба на природни препарати и чаеви, како додаток на секојдневната исхрана, може да помогне во надолжувањето на функцијата и обновувањето на веќе оштетениот црн дроб. Некои од најпознатите билки кои се користат за таа намена, се:

- Магарешкиот трн (Силимарин) – кој преку својот комплекс од активни компоненти, силимарин, овозможува врзување и неутрализација на токсичните материи како и регенерација на оштетените клетки на црниот дроб, кое оштетување е резултат на несоодветна исхрана, алкохол, лекови и вируси. На тој начин повторно се воспоставува нормалната функција на црниот дроб.
- Корен од глударче – слично како и силимаринот, така и комплексниот состав на коренот од глударче, има способност да ги врзува штетните материи во црниот дроб, на тој начин олеснувајќи ја неговата функција.
- Зелен чај – богат со катехини, активни компоненти кои го помагаат процесот на исфрлање на токсични материи од организмот.

*За подетална употреба на чевите консултирајте се со лекар или фармацевт.

Физичка активност

- Физичката активност, како дел од хигиенско-диететските навики, завзема значајно место во одржувањето и обновувањето на нормалната функција на црниот дроб.



Проект на Центарот за Јавно Здравје - Скопје за подигнување на свеста кај популацијата за правилна исхрана по повод Светскиот Ден на храната 16 Октомври во насока на превенција на заболувања на Црниот дроб како еден од највиталните органи во човековиот организам.

16 Октомври 2014 – Светски Ден на Храната

ЗДРАВА ХРАНА ЗА ЗДРАВ ЦРН ДРОБ



Како преку правилна исхрана да ја зачуваме функцијата на Црниот дроб?



16 Октомври 2014
Светски Ден на Храната



ЗДРАВА ХРАНА ЗА ЗДРАВ ЦРН ДРОБ



Храната и хигиенско-диететските навики како причинител на оштетувањата на црниот дроб

Црниот дроб, како најголем орган во човековиот организам е вклучен во над 500 најразлични процеси, преку кои се врши обработка на внесената храна и течности. Ваквата функција му овозможува на црниот дроб да биде „мала лабораторија“ која извршува голема работа во нашиот организам.

Во одредени ситуации, неправилниот избор на храна и течности претставуваат главен ризик фактор за оштетувањето и нарушувањето на функцијата на црниот дроб. Пореметувањето на функцијата и оштетувањето на црниот дроб, честопати се пропратени без симптоми и посериозни проблеми по здравјето, се додека оштетувањето не е витално загрозувачки.

Токму затоа, современите хигиенско-диететски навики, како резултат на современиот, динамичен и стресен начин на живот, доведуваат до пореметување на функцијата на црниот дроб преку несоодветен избор на:

Храна и течности

- Мрсна храна богата со високи дози на заситени масти
- Зголемен внес на калории
- Многу солена храна
- Честото конзумирање на газирани пијалоци

Пороците на денешното време

- Алкохол – по внесот во организмот, црниот дроб го претвора алкохолот во помалку штетни материи. На овој начин на црниот дроб се појавува воспаление и цироза.
- Цигари
- Забранетите дроги

Лекови, витамини, додатоци во исхрана

- Лекови и ОТЦ препарати
- Високи дози на витамин А
- Високи дози на железо
- хемиски материи од околината

Дополнително, покрај хигиенско-диететските навики, како ризик фактори кои можат да ја нарушат функцијата на црниот дроб се и некои медицински состојби, од типот на:

- Гојазност – состојба каде што луѓето имаат вишок на масти, кои се акумулираат околу црниот дроб предизвикувајќи негово воспаление и цироза.
- Дијабетес (шеќерна болест) – високата количина на шеќер во крвта, дополнително го зголемува ризикот од пореметување на функцијата на црниот дроб.
- Вируси – Хепатит А, Б и Ц, се чести вирусни инфекции на црниот дроб, кои предизвикуваат акутно или хронично воспаление, со што значително се ослабнува неговата функција.
- Настинки

Здрава Храна и Хигиенско-Диететски навики кои овозможуваат заштита и одржување на црниот дроб - препораки!

Како да го одржите Вашиот црн дроб здрав?

Здравата и правилна исхрана, со потребните хранливи материи, го снабдуваат црниот дроб со потребните хранливи материи на црниот дроб, со што се овозможува навремена и секојдневна регенерација на црниот дроб.



Вода

има значајна улога како дел од синџирот на исхрана, која внесена во потребните количини од 2 до 3 литри на ден, овозможува нормална функција на црниот дроб.

Зеленчук

- Лук – ги активира ензимите со кои се овозможува елиминирање на токсините и дополнително се зачувува црниот дроб.
- Цвекло и морков – храна богата со флавоноиди и β-каротен кои ја стимулираат и подобруваат функција на црниот дроб.
- Спанаќ, зелена салата и сличен листест зеленчук – преку своите составни компоненти ги врзуваат токсичните материи (тешки метали, хемикалии и пестициди), овозможувајќи нивна елиминација, заштедувајќи го црниот дроб.
- Зелка, брокула, прокељ и сличен зеленчук
- Артичока

Овошје

- Јаболко – едно од најдостапните овошја во нашето поднебје, содржи пектини кои овозможуваат исфрлање на токсичните материи преку дигестивниот тракт, потпомагајќи ја функцијата и заштитата на црниот дроб.
- Грејпфрут – богат извор на витамин Ц и антиоксиданси, кои имаат значајна улога во обновувањето на функцијата на црниот дроб.
- Лимон и лимета – богат извор на витамин Ц, но и на ензими со кои се помага процесот на обработка на храната и се надополнува функцијата на црниот дроб.
- Авокадо – тропско овошје, кое преку својот богат состав ја поттикнува антиоксидативната активност и го помага отстранувањето на штетните материи.
- Ореви – присуството на глутатион и есенцијални омега-3 масни киселини, значајни за обновување и детоксикацијата на црниот дроб.