

ایسکانیوز گزارش می دهد؛

مواد غذایی مقوی برای کلیه ها کدامند؟

کلیه ها یکی از اعضای اصلی بدن هستند، زیرا مسئول حذف سموم و ضایعات و همچنین حفظ سطح بدن هستند.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، کلیه ها یکی از اعضای مهم بدن هستند، زیرا آنها وظیفه حذف سموم و ضایعات را برعهده دارند و همچنین مسئول حفظ سطح بدن هستند.

اگر کلیه ها به درستی کار نکنند، این امر می تواند منجر به بروز مسائل جدی برای سلامت انسان مانند تشکیل سنگ کلیه شود. بنابراین ضروری است که کلیه ها را با تغذیه مناسب با مواد غذایی سالم تقویت کنیم.

در متن زیر نگاهی می اندازیم به چند ماده غذایی که مصرف آنها باعث بهبود عملکرد کلیه ها می شود:

آروگولا

بدن برای کمک به حفظ فشار خون طبیعی نیاز به پتاسیم دارد. اسفناج و کلم بروکلی منبع خوبی از پتاسیم هستند، اما مقدار پتاسیم آنها برای افراد مبتلا به مشکلات کلیوی بسیار بالا است.

آروگولا یا شابانک (معادل فارسی)، دارای پتاسیم کمی است، اما ویتامین و سایر نیترات های آن بالا است و به کاهش فشار خون کمک می کند که برای سلامتی کلیه مفید است.

فلفل دلمه ای

فلفل دلمه ای، حتی گونه های قرمز، زرد یا سبز رنگ آن، نه تنها پتاسیم پایینی دارند، بلکه دارای مقدار بالایی از ویتامین ها هستند.

آنها غنی از ویتامین هستند که بر عملکرد سیستم ایمنی تاثیر مثبت می گذارند. علاوه بر این، فلفل ها دارای اسید فولیک و فیبر هستند که به بهبود عملکرد کلیه کمک می کنند.

خانواده تمشک

تمشک ها سرشار از آنتی اکسیدان هستند و به کلیه ها برای دفع سموم بدن کمک می کنند.

کرن بری (قرهقات) و بلو بری از بهترین گونه های خانواده تمشک هستند زیرا غنی از مواد مغذی هستند که التهاب را کاهش می دهند و عملکرد مثانه را بهبود می بخشند.

کرن بری (قرهقات) بخصوص حاوی مواد مغذی است که به بدن کمک می کند تا از عفونت جلوگیری کرده و با متوقف کردن باکتری ها مانع اتصال آنها به دیواره های مثانه و دستگاه ادراری می شود.

سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ از دوستان خوب کلیه است که پروتئین فراوان و فسفر کمی دارد. علاوه بر این، پروتئین موجود در آنها حاوی اسید آمینه است که ضمن کمک به کلیه ها باعث بهبود عملکرد آنها نیز می شود.

هنگامی که پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ متابولیزه می شود، مواد زائد کمتری نسبت به سایر منابع پروتئینی مانند گوشت قرمز تولید می کند.

سیر

سطح بالای نمک می تواند باعث بروز مشکلاتی در کلیه ها شود، معمولا توصیه می شود به جای استفاده از نمک مردم آنرا با سبزیجات جایگزین کنند.

سیر یکی از این جایگزین ها است که منبع خوبی از ویتامین و ویتامین ۶ است. سیر دارای خواص ضد التهابی است که از التهاب کلیه جلوگیری می کند. همچنین با باکتری هایی که می توانند به طور بالقوه به کلیه های شما آسیب برساند مبارزه می کند.

روغن زیتون

علاوه بر عنصر شفافیت، روغن زیتون یک منبع عالی از چربی های مفید است. بهتر است از روغن زیتون به عنوان افزودنی در سالاد ها و یا به عنوان چاشنی در غذا استفاده شود.

چربی های غیر اشباع موجود در روغن زیتون حاوی خواص ضد التهابی هستند. این نوع چربی به محافظت از کلیه ها در برابر اکسیداسیون

کمک می کند همچنین با مصرف روغن زیتون کار کلیه برای دفع سنگ بسیار ساده تر می شود.

انتهای پیام/