

Dieta pentru un ficat sanatos

Articol de: anca axenia

Ficatul este considerat pe buna dreptate un adevarat laborator al organismului uman, deoarece indeplineste peste 500 de functii printre care: de digerare a grasimilor, de asigurare a rezervelor de nutrienti, de filtrare a toxinelor si a reziduurilor din sange, de sintetizare a unor tipuri de proteine, etc.

Alimentatia si modul de viata sunt cei mai importanti factori care influenteaza functionalitatea ficatului. Iata cateva criterii dupa care trebuie alcatuita dieta pentru a mentine ficatul functional si deci organismul sanatos.

1. Cruditatile – fructele si legumele proaspete, in special cele cu pigment inchis (verzi, portocalii, galbene, rosii) trebuie sa reprezinte 30-40% din ratia totala alimentara deoarece sunt pline de enzime, vitamina C, substante antibiotice naturale si fitonutrienti anticancerigeni; iar pentru detoxifierea ficatului sunt esentiale.

2. Grasimile – cele saturate trebuie evitate pentru ca ingreuneaza functionarea ficatului si a colecistului. Grasimile saturate se gasesc in: lactetele integrale, uleiul vegetal procesat, alimente prajite, carne grasa sau din conserve. Pentru persoanele cu afectiuni hepatice se recomanda inlocuirea laptelui de vaca sau capra cu cel de orez sau soia. Grasimile nu trebuie excluse, insa trebuie consumate cele nesaturate continute in: peste, avocado, nuci proaspete, ulei de masline sau de struguri presat la rece, seminte neprafite si nesarate de floarea soarelui, dovleac, susan si in.

3. Cat mai natural – indulcitorii artificiali, adaosurile de substante care imbogatesc gustul, coloranti, stabilizatorii trebuie exclusi din dieta, in special in cazul persoanelor cu hepatopatii.

4. Diversitate de proteine – acesti nutrienti pot proveni atat din surse animale cat si vegetale: carne de pui (fara piele), peste, oua dar si cereale integrale, nuci, seminte sau legume. Vegetarianismul strict nu

dauneaza functiei hepatice,insa este necesara suplimentarea cu vitamina B12, taurina, carnitina si uneori aminoacizi.

5. Alimentele – medicament

Broccoli si varza - isotiocianatii din aceste legume crucifere stimuleaza functiile ficatului si-l ajuta sa descompuna pesticidele si alte substante carcinogene.

Morcovi, sfecla rosie si mango - Alfa si beta carotenii continuti de aceste legume si fructe portocalii joaca un rol foarte important in prevenirea cancerului, mai ales al celui de plaman, esofag si stomac.

Citrice, mere, rosii - diversii compusi flavonoizi, care se gasesc in aceste fructe si legume, joaca de asemenea un rol important de antioxidanti necesari ficatului.

Usturoiul si ceapa - aceasta categorie de legume este bogata in aliisulfide, care ajuta la scaderea tensiunii arteriale ridicate, au actiune antibiotica si previn unele forme de cancer ale stomacului si tractului digestiv.

Grapefruitul roz, ardeii rosii si tomatele, strugurii rosii si afinele - antocianinele din pigmentul natural, care dau culoarea acestor fructe, pot ajuta la prevenirea bolilor cardiovasculare, prin prevenirea formarii trombilor vasculari.

6. Hidratarea corespunzatoare – lichidele hidratante sunt apa, ceaiul (verde, de plante), sucul proaspăt de legume sau fructe si acestea ajuta rinichii sa elimine toxinele pe care le-a indepartat ficatul.

Taguri articol: Dieta, ficat, Cruditati, Grasimile, natural, Broccoli,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

