

8 Loại Đồ Uống Giúp Giải Độc Gan

Vốn được ví là quả tim thứ hai của cơ thể, gan đảm nhiệm rất nhiều chức năng trong đó chức năng thải độc là quan trọng nhất. Vì thế đôi khi những tác nhân như rượu, bia, thuốc lá, các chất kích thích hay các khi bị các virus viêm gan như viêm gan B có thể khiến gan bị tổn thương nặng nề. Trong cuộc sống hằng ngày có rất nhiều những thực phẩm có ích cho lá gan của bạn, bạn có thể tham khảo một số loại như sau:



1. Trà Xanh

Trà được xem là thức uống giải độc tự nhiên hiệu quả, các bác sĩ còn cho biết trong trà xanh có chứa nhiều chất chống oxy hóa. Uống trà có thể tăng cường tiêu hóa, vì vậy uống trà sau bữa ăn khoảng 30 phút là thói quen tốt đối với gan. Ngoài ra trà còn có tác dụng giảm cân hiệu quả nhất là trà bồ công anh, trà bạc hà, trà gừng, trà xanh và các loại trà thảo dược khác. Trong đó, trà bồ công anh có tác dụng mát giải độc gan, làm sạch máu và bài tiết các độc tố dư thừa khỏi cơ thể.

2. Súp bắp cải

Gan là cơ quan giải độc quan trọng của cơ thể, còn bắp cải là thực phẩm giúp gan phát huy chức năng giải độc khá hiệu quả. Hằng ngày cung cấp một bát súp bắp cải rất tốt cho người viêm gan và còn làm mát gan.



3. Nước lọc

Như chúng ta đều biết uống nhiều nước là cách bài độc tốt nhất. Táo bón là hiện tượng thường gặp do không cung cấp đủ nước cho cơ thể, trong khi táo bón kéo dài là một trong những nguyên nhân chính gây béo phì. Vì vậy, hãy uống 8 cốc nước mỗi ngày (1,5 – 2 lít) để cung cấp đủ lượng nước cần thiết cho cơ thể. Ngoài ra nước còn làm mát và giải độc gan rất hiệu quả.



4. Nước chanh

Nước chanh ngoài việc là một trong những thức uống giảm cân phổ biến, mà nước chanh còn rất tốt cho gan. Uống một ly nước chanh vào buổi sáng giúp bạn làm sạch chất dư thừa còn lại trong gan qua một đêm ra khỏi cơ thể. Nước chanh rất dễ làm vì vậy bạn sẽ không mất quá nhiều thời gian để chuẩn bị trong buổi sáng.



5. Sữa chua

Sữa chua là đồ uống ưa thích phổ biến của nhiều bạn gái muốn giảm cân và có làn da đẹp. Nhưng có lẽ nhiều người không biết sữa chua chính là một đồ uống rất tốt cho gan. Ăn sữa chua hàng ngày giúp bạn điều chỉnh lượng vi khuẩn trong đường ruột, thúc đẩy nhu động ruột, bài tiết chất độc trong đường ruột, kích hoạt tiêu hóa và các chức năng khác, đồng thời hạn chế sự hấp thụ chất béo trong cơ thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh về gan.

6. Nước mật ong



Các nghiên cứu chỉ ra rằng thành phần chính có trong mật ong là đường fructose được cơ thể hấp thụ một cách dễ dàng. Thường xuyên sử dụng mật ong có thể đạt được hiệu quả giải bớt các chất độc tích tụ bên trong cơ thể. Sau bữa sáng và trước khi đi ngủ 40 phút uống một cốc nước mật ong không chỉ tốt cho cơ thể mà còn rất tốt cho gan.



7. Sữa đậu nành

Sữa đậu không chỉ bổ dưỡng, ít calo mà còn rất hiệu quả trong việc đốt chất béo trong cơ thể. Protein, isoflavones, glycosides và các thành phần khác trong đậu nành kích thích việc đốt chất tế bào mỡ tích tụ trong gan trong cơ thể. Ngoài ra, đậu nành là thức uống dinh dưỡng giúp bạn bài trừ độc tố khỏi cơ thể một cách hiệu quả.

8. Cháo đậu xanh



Cháo đậu xanh là món ăn giảm béo hiệu quả cao mà các chuyên gia dinh dưỡng khuyên dùng. Vitamin B, đường, protein, amylase, axidase, sắt, canxi, photpho và các yếu tố dinh dưỡng khác có trong đỗ xanh giúp bài tiết chất độc trong cơ thể, thúc đẩy sự trao đổi chất diễn ra bình thường và là thực phẩm bài độc hiệu quả nhất.

Người bệnh khi mắc chứng nhiễm độc gan có thể rất dễ nhầm lẫn với các triệu chứng bệnh lý về gan, nhiều bệnh nhân cũng vì chủ quan nên thường tự điều trị bệnh bằng các biện pháp chưa qua kiểm định mà dẫn đến nhiều hậu quả khó lường. Đối với những bệnh nhân có tiền sử mắc các bệnh về gan hoặc xuất hiện các triệu chứng bệnh lâu ngày thì người bệnh cần đến ngay các trung tâm y tế chuyên khoa để được khám bệnh, chẩn đoán và điều trị bệnh một cách đúng đắn và hiệu quả nhất.