



ХРАНЕНЕ И ЧЕРЕН ДРОБ

13 най-добри и най-лоши храни за твоя черен дроб

Разбери — какво да добавиш и какво да ограничиш в ежедневно меню.

Прочети

Кратък визуален гид за по-добри избори.



ДОБАВИ

01

Овесена каша

Фибри за добър старт на деня

Защо е важно

Храните с повече фибри подпомагат нормалната работа на черния дроб и могат да помогнат за контрол на теглото.

Практично

Започни деня с овес, плод и ядки. Дръж добавената захар ниска.

Броколи

Кръстоцветен зеленчук с висока стойност



Защо е важно

Зеленчуците са основа на хранене, което подкрепя черния дроб; броколите са част от тази стратегия.

Практично

Задуши леко или настържи сурово в салата с бадеми и свеж винегрет.

Кафе

Любима напитка с потенциални ползи



Защо

Проучвания свързват умерения прием на кафе с по-нисък риск от увреждане на черния дроб.

Как

Пий 2–3 чаши дневно, ако ти понася. Избягвай много захар и тежки сметани.



ДОБАВИ

04

Зелен чай

Катехини и лек ежедневен ритуал

Защо е важно

Зеленият чай е богат на катехини — антиоксиданти, свързвани с подкрепа за чернодробното здраве.

Практично

Пригответе го сам и го пийте топъл. Избягвайте концентрирани екстракти без лекарска препоръка.

Вода

Най-простата замяна с голям ефект



Защо е важно

Водата помага да намалиш излишните калории от подсладени напитки и поддържа добра хидратация.

Практично

Дръж бутилка наблизо и замествай газирани или спортни напитки с вода през деня.

Бадеми

Витамин Е и полезна хрупкавост



Защо

Бадемите са източник на витамин Е — хранително вещество, свързвано с подкрепа срещу омазняване на черния дроб.

Как

Избери малка шепа за междинна закуска или добави към салата.



ДОБАВИ

07

Спанак

Листни зеленчуци за ежедневното меню

Защо е важно

Листните зеленчуци съдържат глутатион — антиоксидант, който подпомага нормалната функция на черния дроб.

Практично

Използвай спанак като основа за салата или го задуши с чесън и зехтин.

Боровинки

Полифеноли в малък плод



Защо е важно

Боровинките съдържат полифеноли, които се свързват с по-добра защита срещу натрупване на мазнини.

Практично

Добави към овес, кисело мляко или като плодова закуска без допълнителна захар.

Билки и подправки

Вкус повече, сол по-малко



Защо

Риган, салвия, розмарин, канела, къри и кимион добавят полифеноли и аромат.

Как

Поръсвай щедро и намалявай солта в ежедневните рецепти.



ОГРАНИЧИ

10

Мазни храни

Пържено и богато на наситени мазнини

Защо е важно

Честият прием на пържени картофи, бургери и тежки мазни храни може да затрудни черния дроб.

Практично

Избирай печени, варени или грил варианти и добавяй повече зеленчуци.

Захар

Сладкото да остане рядко лакомство



Защо е важно

Черният дроб превръща част от излишната захар в мазнини, които могат да се натрупат.

Практично

Намалявай десерти и подсладени напитки; избирай плод за ежедневна сладост.

АЛКОХОЛ

Най-важното ограничение за черния дроб



Защо

Прекомерният прием на алкохол може да увреди черния дроб и да повиши риска от цироза.

Как

Следвай индивидуална медицинска препоръка; при чернодробен проблем обсъди пълно спиране.



ОГРАНИЧИ

13

Пакетирани закуски

Захар, сол и мазнини в удобна опаковка

Защо е важно

Чипс, сладки печива и солени снаксове често комбинират трите неща, които е добре да намалим.

Практично

Планирай по-прости закуски: ябълка с ядково масло или хумус със зеленчуци.



Всеки човек заслужава да бъде здрав

Ливър ПроБио подпомага черния дроб и липидния метаболизъм.



www.plantavita.eu

Информацията е с образователна цел и не заменя консултация с лекар при чернодробно заболяване.