Bangpoo Post

bangpoocities www.bangpoocity.com bangpoocity@hotmail.com

ฉบับที่ 10/2566 ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ.2566 Free copy

7 ผักบำรุงตับ กินเพื่อสุขภาพที่ดีของตับ พร้อมเพิ่มความเฮลธ์ตี้ไปด้วยในตัว

ผักบำรุงตับมีชนิดไหนบ้าง วันนี้เราจะพาทุกคนที่อยากมีสุขภาพตับดี ลดความเสี่ยงจากโรคตับ มาเช็กลิสต์ผักบำรุงตับ ที่สามารถรับประทานเป็นอาหารบำรุงตับ เพราะตับถือเป็นอวัยวะภายในที่มีความสำคัญมาก ทำหน้าที่ทั้งช่วยคัดกรองสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย สร้างน้ำดี ผลิตฮอร์โมนหลายชนิด ควบคุมการเผาผลาญ ฯลฯ ดังนั้นหากอยากให้ตับทำงานได้อย่างเป็นปกติ เราลองมาดูกันว่ากินผักชนิดไหนจะช่วยบำรุงตับได้บ้าง

ผักบำรุงตับมีชนิดไหนบ้าง

1. แคร์รอต ผักสีส้มสดใสอย่างแคร์รอตไม่ได้มีดีแค่สารต้านอนุมูลอิสระชนิดเบต้าแคโรทีนเท่านั้น แต่ยังอุดมไปด้วยวิตามินที่ดีต่อสุขภาพตับหลายชนิดด้วยกัน เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 วิตามินเค กรดโฟลิก ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก สังกะสี และทองแดง นอกจากนี้การรับประทานแครอตก็ยังช่วยบำรุงสุขภาพด้านอื่น ๆ ไปพร้อมกัน ทั้งสุขภาพสายตา ระบบไหลเวียนเลือด การขับถ่าย และการย่อยอาหาร เป็นต้น

2. บรอกโคลี ใครชอบกินบรอกโคลีต้องบอกเลยว่าดีมาก ๆ เพราะบรอกโคลีมีเอนไซม์ดีท็อกซ์ที่ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ลดภาระการทำงานของตับ ลดความเสี่ยงเซลล์ตับถูกทำลาย ทั้งยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์และวิตามินแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ดีต่อสุขภาพโดยรวมของเราด้วย

3. กะหล่ำปลี กะหล่ำปลีถือเป็นผักคู่โต๊ะอาหารคนไทยเลยก็ว่าได้ เพราะกินแกล้มกับน้ำพริก ไส้กรอกอีสาน หรือจะนำมาทำเมนูต้ม ผัด นึ่ง ตุ๋น ก็ได้หมด และสรรพคุณของกะหล่ำปลียังมีดีตรงที่ช่วยบำรุงตับได้ โดยจะช่วยเพิ่มสารกลูต้าไธโอนที่ช่วยให้ร่างกายล้างพิษตกค้าง แต่ทั้งนี้ก็ควรเลือกกะหล่ำปลีที่ปลอดสารเคมี และล้างกะหล่ำปลีให้สะอาดก่อนรับประทานด้วย

4. ผักใบเขียวเข้ม เช่น คะน้า ใบชะพลู ผักโขม ปวยเล้ง ผักเคล กรีนโอ๊ค รวมถึงผักใบเขียวเข้มชนิดอื่น ๆ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ไฟเบอร์ ที่ช่วยลดโอกาสเกิดภาวะไขมันพอกตับ และกำจัดสารเคมีที่สะสมอยู่ในตับได้ อีกทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดโลหะหนักในตับ จากการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ปนเปื้อนสารพิษเหล่านี้ด้วย

5. สาหร่าย พืชทะเลอย่างสาหร่ายก็มีประโยชน์ในด้านบำรุงตับเช่นกัน โดยมีการศึกษาพบว่า การรับประทานสาหร่ายที่

Bangpoo Post

bangpoocities www.bangpoocity.com bangpoocity@hotmail.com

ฉบับที่ 10/2566 ประจำเดือน ตุลาคม พ.ศ.2566 Free copy

7 ผักบำรุงตับ กินเพื่อสุขภาพที่ดีของตับ พร้อมเพิ่มความเฮลธ์ตี้ไปด้วยในตัว (ต่อ)

อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงภาวะไขมันพอกตับได้ และหากรับประทานสาหร่ายเป็นประจำจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มที่ไม่มีภาวะอ้วนได้ด้วย

6. หอมหัวใหญ่ แม้หลาย ๆ คนจะไม่ชอบกลิ่นหัวหอม ทว่าพอได้รู้ประโยชน์ของหัวหอมที่ช่วยบำรุงตับแล้วอาจเปลี่ยนใจ เพราะสรรพคุณของหอมหัวใหญ่ช่วยลดไขมันในเลือด ลดความเสี่ยงไขมันพอกตับ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และยังมีกำมะถันที่ช่วยให้เอนไซม์ในตับสามารถขับสารพิษได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. บีทรูต บีทรูตอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลัง โดยเฉพาะสารที่อยู่ในพืชผักสีแดงและสีม่วงเข้มอย่างเบตาเลน (Betalain) ที่มีคุณสมบัติต้านการอักเสบที่เกิดกับเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย และป้องกันการเกิดมะเร็ง พร้อมด้วยวิตามินแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ดีต่อสุขภาพตับอีกหลากชนิด

หากอยากมีสุขภาพตับที่ดี นอกจากจะหมั่นรับประทานผักบำรุงตับเหล่านี้แล้ว ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทำลายตับ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารมัน ๆ อาหารหวาน จัดบ่อย ๆ รวมไปถึงพฤติกรรมที่นำไปสู่โรคอ้วน โรคเบาหวาน ที่เมื่อป่วยแล้วก็อาจเพิ่มภาระให้ตับด้วย

ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายธีรพล ชุนเจริญ

นายกเทศมนตรีตำบลบางปู

ที่มา www.kapook.com