ТОП продуктов для здоровья печени

Печень – уникальный орган. Ее клетки способны к регенерации и восстановлению, а помочь в этом может правильный рацион.

Сохранить здоровье печени можно, добавив в питание определенные продукты.

✅Какие продукты, стоит ввести в рацион, чтобы поддержать печень?

В диету для поддержания функции печени следует включить:

· Фрукты (яблоки, цитрусовые, грейпфрут, абрикосы, персики, вишня).

· Овощи (морковь, свекла, картофель, огурцы, лук-порей).

· Нежирные молочные продукты (творог, молоко, пахта, кефир).

· Крупы (макароны, хлопья).

· Растительные жиры (подсолнечное, оливковое, арахисовое, соевое масла).

· Нежирную рыбу (минтай, карп, лещ, треска). Предпочтительные способы приготовления – тушение, приготовление на пару.

· Постное мясо (филе индейки или курицы, говядина, телятина).

Предпочтительные способы приготовления — запекание, тушение, приготовление на пару.🥗

💡Какие продукты вредны для печени:

1. Все жирное и жареное, фастфуд, полуфабрикаты и колбасные изделия.

2. Мучные изделия: хлеб, макаронные изделия, сладкая и сдобная выпечка.

3. Сахар. Чрезмерное употребление сладостей нагружает печень.

4. Соль, а также консервы, копчености и соленья содержат большое количество соли.

5. Алкоголь. Это самый вредный продукт для печени.

Питайтесь правильно и берегите здоровье!