

## Продукты для здоровья печени

Печень – один из важнейших органов нашего организма. В ее ведении находится множество ответственных задач. Самый большой орган в организме человека осуществляет множество функций:

- обезвреживание различных веществ, образующихся в процессе метаболизма: токсинов, аллергенов, аммиака, кетоновых тел, фенола, этанола и других;
- удаление избытка гормонов, витаминов, нейромедиаторов – биологически активных веществ (адреналин, норадреналин, катехоламин, серотонин), передающих нервные импульсы между нервными клетками, а также в мышечную ткань;
- обмен глюкозы, образование гликогена (основной запасной углеводов и основная форма хранения глюкозы в различных клетках);
- синтез холестерина, некоторых жиров – липидов, фосфолипидов, необходимых для строительства клеток и восстановления тканей;
- образование желчи, желчных кислот, участвующих в переваривании жиров во время пищеварения и билирубина – основного компонента желчи, также принимающего участие в усвоении жиров;
- депо для витаминов А, D, В12.

Печень на 80% состоит из клеток гепатоцитов – они обладают высоким метаболизмом и способностью к регенерации при повреждении. Но неправильное питание, стрессы, лекарства и алкоголь приводят к нарушениям работы важного органа, которые не всегда поправимы. Выбирая для ежедневного рациона полезные продукты, можно помочь пищеварительной системе и печени в частности выполнять свои функции в полную силу.

### Итак, что нужно есть?

Выберем топ-5 самых подходящих продуктов для поправки здоровья ключевого органа нашего ЖКТ.

**Тыква.** Для печени продукт крайне полезный. Причем как в печеном, так и в вареном виде. В мякоти этих плодов содержатся витамин А (каротиноиды), фосфолипиды и ненасыщенные жирные кислоты Омега 3–6. Эти вещества обладают гепатопротекторным свойством – участвуют в построении клеточной мембраны гепатоцитов, обмене холестерина, препятствуют окислению липидов в клеточной мембране. Клетчатка из тыквы оказывает мягкое желчегонное и противовоспалительное действие, что благоприятно влияет на пищеварение. Если вы любите тыквенный сок или семечки – замечательно, они тоже очень полезны.

**Свекла.** Богата витаминами А, группы В (В1, В2, В6, фолиевой кислотой) и фосфором, которые служат строительным материалом для клеток печени. Клетчатка стимулирует желчевыводящие пути и помогает при застое желчи.

**Ягоды:** вишня, малина, клюква. В ягодах красного цвета высокое содержание каротина (витамина А), аскорбиновой кислоты и пищевых волокон (пектины, клетчатка). Все эти вещества стимулируют рост и регенерацию гепатоцитов при повреждении печени в результате таких заболеваний, как вирусные гепатиты, алкогольная болезнь печени, жировой гепатоз.

**Зеленый чай.** Содержит танин, кофеин и большое количество витамина С, что способствует противовоспалительному и мощному антиоксидантному эффекту. Учеными доказано: чай участвует в обмене различных видов жиров. А конкретно зеленый чай снижает уровень общего холестерина и «плохого» холестерина липопротеинов низкой плотности, что помогает в профилактике жирового перерождения печени (гепатоза) и атеросклероза.

**Куркума.** Популярная специя из семейства имбирных. Пряность содержит эфирные масла и вещество куркумин, известные своими лечебными свойствами. Его антиоксидантное и противовоспалительное действия защищают гепатоциты от токсинов, снижая степень окисления липидов, или так называемый окислительный стресс.

Рациональное питание поможет Вам сохранить здоровье! Будьте здоровы!