

## ตับของเธอ สบายดีไหม?

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ย. 2552

ปวดตับเป็นอาการหาๆ ที่วัยรุ่นบางคนใช้เปรียบเปรยแถมประชด กับพฤติกรรมเสื่อมสุดๆ เช่น "โห ยีนแซงคิว เห็นอย่างนี้แล้วปวดตับเลย"

แต่ถ้าวันนี้พี่มันจะไม่ฮาละ เพราะตับเนี่ยเป็นอวัยวะที่ทำงานหนัก และมีหน้าที่สำคัญมากในร่างกายของเรา แล้วถ้าวันดี คืนดี หนุ่มๆ เกิดปวดตับขึ้นมาจริงๆ ละ โอ้ ไม่ตกลงเสียแล้วสิ!! ดูแลตัวเองวันนี้เลยมีเรื่องตับๆ มาบอกต่อกัน

**ตับ** เป็นอวัยวะที่มีความสำคัญมากต่อร่างกายเพราะ ทุกสิ่งที่หนุ่มๆ กิน ดื่ม หายใจ และดูดซึมผ่านผิวหนัง จะไปถึงตับในที่สุด แล้วเมื่อไปถึง เซลล์ตับ 300,000 ล้านเซลล์ จะผลผลิตของสิ่งเหล่านั้นให้เป็นสารอาหาร และผลพลอยได้ที่ร่างกายนำไปใช้ ตับมีหน้าที่สำคัญกว่า 500 อย่าง ทั้งการสร้างพลังงาน ทำลายสารพิษ และตับของเราก็มีศัตรูตัวร้ายที่พร้อมจะมาทำลายตับเราไต่เซน

**ยา**  
ยาบางชนิด ยาอี สเตียรอยด์ หรือแม้แต่พาราเซตามอล อาจทำให้ตับทำงานหนัก "อย่ากินยาที่ซื้อได้ เกินขนาดโดยไม่มีใบสั่งแพทย์ หรือกินยาดามีนเกินปริมาณที่แนะนำในแต่ละวัน"

**ของมีนเมา**  
สิ่งต่างๆ เหล่านี้ส่งผลเสียโดยตรงต่อตับ ทำให้ตับหนุ่มๆ เหมือนถูกเผาเลยละ ดื่มมากๆ ทำให้ได้โรคตับแข็งเป็นของฝากอีกด้วยนะ

งั้นลองหาอะไรใส่ท้องที่เป็นประโยชน์ต่อตับ ช่วยให้ร่างกายขจัดพิษและฟื้นตัวเร็วขึ้นกัน

### **กาแฟ ปริมาณ 2 แก้วต่อวัน**

กลุ่มนักวิทยาศาสตร์สวีเดน ที่สถาบันโรลินสกาพบว่า การดื่มกาแฟ 2 แก้ว เป็นประจำทุกวัน ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งตับได้ถึง 43 เปอร์เซ็นต์ "คาเฟอีน ช่วยโหมเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการทำลายตับอยู่ในระดับปกติ" หัวหน้าที่มีวิจัน ดร.ซูซานนา ลารุสสัน กล่าว

### **โยเกิร์ตวันละ 1 ถ้วย (มีเชื้อ)**

อาหารฟาร์ส ฟูด ทำลายตับ แต่การกินโยเกิร์ตทุกวันช่วยบรรเทาความเสียหายได้ ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยจอห์นสฮอปกินส์ในสหรัฐฯ พบว่า "อาหารเสริมแบคทีเรีย" (หรืออาหารที่ช่วยสร้างแบคทีเรียย่อยอาหารในกระเพาะ) อยางโยเกิร์ตจะช่วยลดไขมันในตับได้

### **ส้ม วันละ 1 ผล (มีกลางวัน)**

ผลการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมิชิแกนชี้ว่า การกินส้ม 1 ผล ตอนพักกลางวัน สูงผลดีต่อร่างกายมากกว่าการกำจัดของที่กินเมื่อคืน เพราะการกินวิตามินซี วันละ 500 มก. ช่วยป้องกันการสะสมตัวของไขมันและโรคตับแข็งได้

### **ถั่ว และเมล็ดธัญพืช 1 กำมือ (เป็นของว่างตอนบ่าย)**

"ถั่วและเมล็ดพืชต่างๆ (รวมทั้งอะโวคาโด) ให้วิตามินอีและซีลีเนียม ซึ่งเป็นสารจำเป็นในการปกป้องตับ จากความเสียหายทั่วไป" ดร.ไมเคิล ูเวนสตราเทน ผู้เขียนหนังสือ Superjuice: Juicing of Health & Healing กล่าวไว้ ดูแลสุขภาพให้ดีทั้งภายนอก ภายในนะครับ โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน พยายามลดอาหารที่โหดๆ แล้วหาโอกาสกินสิ่งดีๆ มีประโยชน์บ้าง ขอให้ทุกคนร่างกายแข็งแรงนะครับ