

ตับของคุณ....ต้านสารพิษไหวหรือเปล่า ?

นำเสนอเมื่อ : 10 ต.ค. 2552

ปัจจุบันในสิ่งแวดล้อมที่คุณอยู่ เต็มไปด้วยสารพิษ ซึ่งพบเจอได้ง่ายกว่าเซเว่นอีเลฟเว่นเสียอีก

ไม่ว่าจะเป็นอากาศที่เราสูดดม อาหารที่เรารับประทาน น้ำที่เราดื่ม แม้แต่เจ้าแบคทีเรียตัวจ้อยในร่างกายเราเอง ก็ยังสามารถผลิตสารพิษได้ไม่ต้องง้อใคร

และหากระบบกำจัดพิษในร่างกายทำงานหนักเกินไปจนรับไม่ไหว สารพิษจะเริ่มมีอิทธิพล ตับจะเริ่มส่งสัญญาณอันตรายมาบอกคุณว่า จะไม่ไหวแล้ว ด้วยอาการต่างๆ เช่น สีผิว ปวดหัวเรื้อรัง ติดเชื้อง่าย โรคผิวหนังสะเก็ดเงิน เหนื่อยอ่อนเพลียเกือบตลอดเวลา ฯลฯ

ลองตรวจสอบตัวคุณเอง

1. น้ำหนักคุณเกินมาตรฐานหรือยัง ?

2. เหนื่อยเกือบจะตลอดเวลา ?

3. เบาหวานถามหา ?

4. เป็นนิ่วในถุงน้ำดี ?

5. เคยติดสุราอย่างรุนแรง ?

6. เป็นโรคผิวหนังสะเก็ดเงิน ?

7. ใช้ฮอร์โมนจำพวกสเตียรอยด์ (เช่น เอสโตรเจน ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาเสริมสร้างกล้ามเนื้อ) ?

8. เคยตรวจพบสารเคมีจำพวก สารทำความสะอาด ยาฆ่าแมลง ยาแก้อักเสบ ปริมาณมากในร่างกาย

?

✘ 9.เคยเป็นไวรัสตับอักเสบบ ?

✘ ข้อควรปฏิบัติ

✘ 1.ขอแนะนำให้คุณเริ่มปรับเปลี่ยนอุปนิสัยในการรับประทานอาหาร พยายามรับประทานอาหารผัก ผลไม้สด ธัญพืช ถั่ว และเมล็ดพืชให้มากขึ้น

✘ 2.ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีมากขึ้น ลดแอลกอฮอล์ เพิ่มการออกกำลังกาย

✘ 3.หากไม่มีเวลาทำอาหารรับประทานเอง ทางลัดคือ ลองหันมารับประทานอาหารเสริมจำพวกวิตามินรวม และอาหารเสริมที่ช่วยเรื่องระบบการทำงานของตับ

✘ 4.ทดลองสูตรแอปเปิ้ลล้างพิษ ให้ได้ครั้งละ 2 วัน ปีละหลายๆ ครั้ง (แต่ต้องไม่ลืมปรึกษาแพทย์ก่อน โดยเฉพาะผู้ที่เป็นเบาหวาน ตังครรภ หรือน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน)

✘

✘ ไม่กินไม่ได้แล้ว : อศวินช่วยสุขภาพตับ

✘ - **อาหารที่อุดมไปด้วยซัลเฟอร์** เช่น กระเทียม หัวหอม ไข่ ถั่วฝักยาว

✘ - **อาหารจำพวกเส้นใยละลายน้ำได้** เช่น ลูกแพร์ แอปเปิ้ล ถั่วฝักยาว

✘ - **ผักตระกูลกะหล่ำ** เช่น กะหล่ำปลี บรอกโคลี ดอกกะหล่ำจิว อาร์ติโชก บีต แครอต ชินนามอน


และแน่นอน นอกจากพืชผัก ผลไม้ข้างต้น อาหารอุดมโปรตีน เช่น ปลา เต้าหู้ ก็ไม่ควรพลาด

✘ เลี่ยงได้เป็นดี : ผู้ร้ายทำลายตับ

3 ตัวการร้าย ได้แก่

✘ **ไขมันอิ่มตัวและไม่อิ่มตัว** ซึ่งมักจะพบได้ในเนื้อสัตว์ เนยแข็ง มาการีน และของทอด พยายามเลี่ยงเนื้อติดมันของอรอยเขาไว ไม่ดี ไม่ดี

✘ **น้ำตาลขาวขัดสี** พวกกุ่มที่ลงท้ายด้วย โส ทั้งหลายทั้งปวง เช่น ซูโครส, มอลโตส กาแล็กโทส กลูโคส หรือไซรับต่างๆ แต่น้ำตาลธรรมชาติในอาหาร เช่น ฟรุคโตสในผลไม้ไม่เน้น ไฟเขียวผานฉลุย

 **แอลกอฮอล์** แอลกอฮอล์เป็นผลร้ายต่อกระบวนการขับสารพิษของร่างกาย แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณที่ดื่ม และความแข็งแรงของตับด้วย แต่หากอดใจไม่ไหวจริงๆ ดื่มทีละน้อยแต่บ่อย ก็ยังดีกว่าดื่มหนานๆ ทีแต่ปริมาณมาก

ที่มา .. โพสต์ทูเดย์ / women.thaiza.com/