Печень "на работе":

Обезвреживает токсины
Удаляет избыток биологически активных веществ
Участвует в обмене глюкозы
Образует гликоген
Синтезирует желчь и желчные кислоты, билирубин
Депонирует витамины A, D, B12

Позаботьтесь о здоровье вашей печени!

100% ЗОЖ

Продукты для здоровой печени

Тыква

Продукт № 1

Тыквенный суп - мякоть тыквы содержит витамин А, ненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и 6, фосфолипиды. Эти вещества обладают гепатопротективным действием. Клетчатка из тыквы оказывает мягкое желчегонное и противовоспалительное действие

Ягоды

Продукт № 2

Малина, клюква, вишня. Ягоды красного цвета содержат каротин, аскорбиновую кислоту и пектин. Эти вещества стимулируют рост и регенерацию гепатоцитов при повреждении печени

Продукт № 3

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.

Свеклу можно взять как основу для салаты, так и сделать из нее сок или смузи. Помните, что важна умеренность, злоупотребление каким-то одним, даже полезным продуктом может принести вред здоровью.

Не рекомендуют злоупотреблять свеклой у людей с мочекаменной и желчекаменной болезнью. С осторожностью при сахарном диабете.