

## 9 อาหารตัวท็อปช่วยตับ ไตกรองของเสีย สารพิษ

ตับ และไต คืออวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่กำจัดของเสียตามธรรมชาติของร่างกาย นอกจากตับ และไตแล้วระบบกำจัดของเสียตามธรรมชาติยังเกี่ยวข้องกับลำไส้ ผิวหนัง ม้าม และระบบน้ำเหลืองอีกด้วย เพื่อเสริมการทำงานของตับ ไตเรามีอาหารที่ดีต่อความสามารถของตับ และไตในการทำมาสะอาดและกรองของเสีย รวมถึงสารพิษออกจากเลือด และนี่คือ 9 อาหารช่วยตับ ไตกรองของเสีย สารพิษ

### 9 อาหารช่วยตับ ไตกรองของเสีย สารพิษ

#### 1.น้ำ

วิธีที่ดีที่สุดในการเสริมการทำงานของไตคือการดื่มน้ำอย่างเพียงพอ ไตของเราต้องการน้ำเพื่อช่วยในการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย น้ำยังช่วยให้หลอดเลือดเปิดโล่ง ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้สะดวกภาวะขาดน้ำรุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะไตวายได้ ปัสสาวะของคุณควรมีสีเหลืองอ่อนหรือใสตลอดทั้งวัน สมาคมโรคไตแห่งชาติแนะนำว่า เราควรดื่มน้ำประมาณ 6 แก้วต่อวัน ปริมาณน้ำที่เหมาะสมจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน หลักเกณฑ์ทั่วไปคือน้ำแปดแก้วต่อวัน แต่คุณอาจต้องการน้ำมากกว่านี้หากออกกำลังกายหนักหรือมีน้ำหนักตัวมาก ผู้ชายโดยทั่วไปต้องการน้ำมากกว่าผู้หญิง

#### 2.ผักตระกูลกะหล่ำ

ผักตระกูลกะหล่ำ เช่น บร็อกโคลี่ กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ กะหล่ำดาว มักได้รับการแนะนำให้ทานสำหรับผู้ที่มีโรคไต เพราะผักเหล่านี้มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง อุดมไปด้วยสารอาหาร และมีงานวิจัยชี้ให้เห็นว่า การทานผักตระกูลกะหล่ำสามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคเมะเร็งหลายชนิด รวมไปถึงมะเร็งไต

นอกจากนี้ ผักตระกูลกะหล่ำยังมีวิธีการปรุงที่หลากหลาย ทานได้ทั้งแบบดิบ นึ่ง อบ ย่าง หรือใส่ในซूपและสตูว์

#### 3.บลูเบอร์รี่

บลูเบอร์รี่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องตับจากความเสียหาย งานวิจัยในสัตว์พบว่า

บลูเบอร์รี่ทั้งลูกช่วยให้ตับมีสุขภาพดี คุณสามารถทานบลูเบอร์รี่สดหรือแช่แข็ง ทานเป็นของว่าง ใส่ในโยเกิร์ต ข้าวโอ๊ต หรือสมูทตี้ได้

#### 4.แครนเบอร์รี่

แครนเบอร์รี่มักได้รับการยกย่องว่ามีประโยชน์ต่อระบบทางเดินปัสสาวะ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า แครนเบอร์รี่สามารถช่วยป้องกันไม่ให้แบคทีเรียเกาะติดกับผนังระบบทางเดินปัสสาวะ ซึ่งช่วยป้องกันการติดเชื้อที่ไต คุณสามารถทานแครนเบอร์รี่สดๆ ใส่ในข้าวโอ๊ต สมูทตี้ หรือแม้แต่สลัด เพื่อรับประโยชน์จากผลไม้สีแดงเปรี้ยวหวานชนิดนี้

#### 5.กาแฟ

งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการดื่มน้ำกาแฟอาจส่งผลดีต่อสุขภาพตับ โดยการดื่มน้ำกาแฟสามารถลดความเสี่ยงของโรคตับแข็งในผู้ป่วยโรคตับเรื้อรัง และอาจลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งตับได้อีกด้วย นอกจากนี้ งานวิจัยยังพบว่ากาแฟเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากโรคตับเรื้อรังที่ลดลง และยังช่วยให้ผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาต้านไวรัสได้ดีขึ้น ประโยชน์ของกาแฟต่อตับ อาจมาจากกลไกการป้องกันการสะสมของไขมันและคอเลสเตอรอลในตับ

#### 6.กระเทียม

กระเทียมเพิ่มรสชาติอร่อยให้กับอาหารได้หลากหลาย กระเทียมมีคุณสมบัติต้านการอักเสบ ช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตได้ ความดันโลหิตสูง ส่งผลเสียต่อหลอดเลือดในไต ดังนั้น การรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

#### 7.เกรปฟรุต

เกรปฟรุตอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ งานวิจัยส่วนใหญ่ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของสารประกอบในเกรปฟรุต มักทำในสัตว์ แต่ผลลัพธ์ที่ได้ก็น่าสนใจ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า สารต้านอนุมูลอิสระในเกรปฟรุต สามารถช่วยปกป้องตับจากการบาดเจ็บ และปกป้องตับจากผลเสียของแอลกอฮอล์ได้

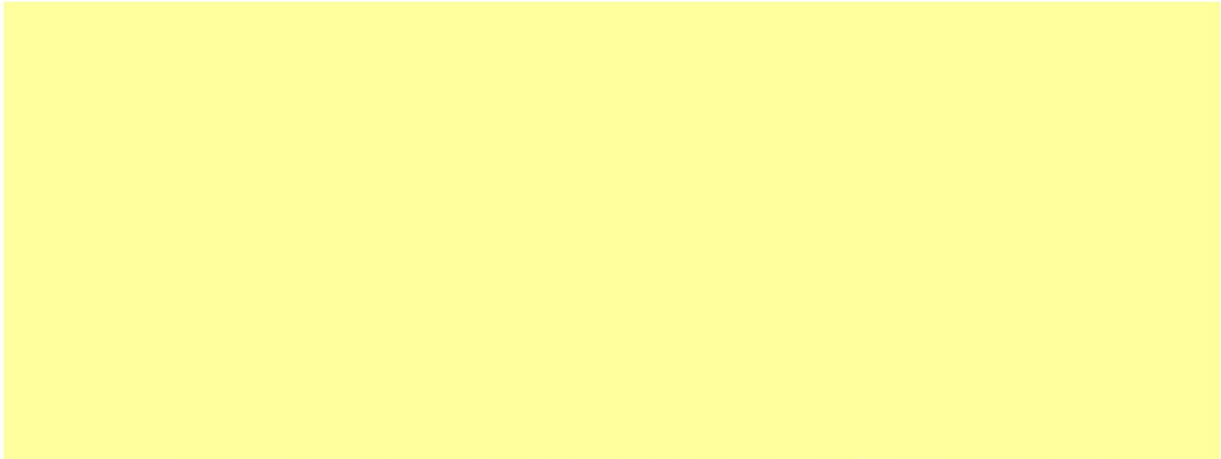
#### 8.แอปเปิ้ล

แอปเปิ้ลอุดมไปด้วยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำที่เรียกว่าเพคติน ไฟเบอร์ชนิดนี้ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงส่งผลเสียต่อไต ดังนั้น การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จึงส่งผลดีต่อสุขภาพไตโดยอ้อม แอปเปิ้ลเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับทานเป็นของว่าง โดยเฉพาะทานคู่กับเนยถั่ว

#### 9.ปลาบางชนิด ดีต่อสุขภาพตับและไต

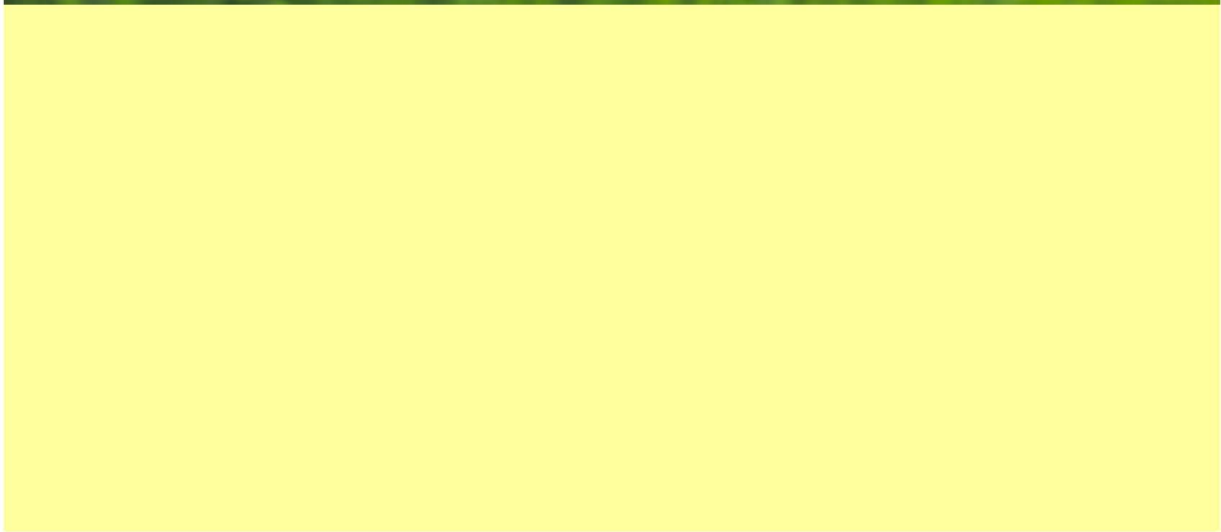
ปลาบางชนิด เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า และปลาชาร์ดิน อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 กรดไขมันโอเมก้า 3 งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า สามารถช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และลดความดันโลหิต ซึ่งส่งผลดีต่อทั้งตับและไต อย่างไรก็ตาม ปลาเป็นแหล่งโปรตีนสูง หากคุณป่วยเป็นโรคไตอยู่แล้ว คุณควรจำกัดปริมาณการทานอาหารโปรตีนสูง เนื่องจากการทานโปรตีนมากเกินไป อาจทำให้ไตของคุณทำงานหนักขึ้น





**คนเราเมื่อตายแล้ว บากเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้  
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล  
ย่อมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้**

หลวงพ่ोजิน พุทฺธโชติ



ที่มา: ขอขอบคุณ:





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร