**Вредные и полезные продукты для печени**

Печень – очень важный и многозадачный орган, который вырабатывает белки, холестерин, желчь, хранит витамины, минералы, углеводы, расщепляет токсины (алкоголь, лекарства и естественные побочные продукты обмена веществ). Работа этого органа во многом зависит от питания, поэтому так важно включить в свой рацион продукты, полезные для печени.

**Грейпфрут**содержит антиоксидант нарингин, который естественным образом защищает печень. Исследования показали, что этот антиоксидант уменьшает развитие фиброза печени – состояния, при котором в ней образуется слишком много соединительной ткани. Как правило, это происходит в результате хронического воспаления.

**Виноград**, особенно красный и фиолетовый, содержит ресвератрол – природный фитоалексин, известный своими противовоспалительными и противораковыми свойствами.  Доказано что виноградный сок снижает воспаления, предотвращает повреждения и повышает уровень антиоксидантов. А исследования проведенное на людях, показало, что прием экстракта виноградных косточек в течение трех месяцев улучшил функции печени.

**Черника и клюква**содержат антоцианы – антиоксиданты, придающие ягодам их характерный цвет.  Исследование проведенное на мышах, показало, что цельные ягоды клюквы и черники, а также их экстракты или сок способствуют здоровью печени. В результате данного эксперимента выяснили, что употребление этих ягод в течение 21 дня защищает печень от повреждений. Кроме того, черника помогла усилить реакцию иммунных клеток и антиоксидантных ферментов. Другое исследование, проведенное на крысах, подтвердило, что антиоксиданты, содержащиеся в чернике, замедляют развитие фиброза (образование рубцовой ткани).

**Свекольный сок**является источником нитратов и антиоксидантов, называемых беталаинами, которые уменьшают окисление, воспаление, обладают противораковыми свойствами и усиливают детоксикационные процессы.

Скорее всего, употребление в пищу свеклы будет иметь аналогичный эффект. Однако в большинстве исследований используется именно свекольный сок, который можно приготовить самостоятельно или купить.

**Крестоцветные овощи**, такие как брюссельская капуста, брокколи и горчичная зелень, содержат большое количество клетчатки и полезных веществ.  Исследования на животных показали, что экстракт брюссельской капусты и ростков брокколи помогает повысить уровень ферментов детоксикации и защитить печень от повреждений. Также есть данные, подтверждающие, что длительное употребление цельной брокколи противостоит опухолевому процессу печени. А 400 г брокколи в ежедневном рационе в течение 12 недель значительно снижают уровень холестерина в плазме крови, что также благотворно влияет на печень.

**Авокадо**является основным продуктом питания во многих кухнях. Оно защищает печень, снижая уровень плохого холестерина и жиров. Согласно исследованию, люди, которые едят авокадо, чаще имеют более низкий индекс массы тела и более высокий уровень хорошего холестерина. Еще одно исследование, проведенное на крысах, показало, что масло авокадо помогает печени восстановиться после повреждений.

**Употребление вышеперечисленных сезонных овощей и фруктов оздоровят Вашу печень.**

**Орехи** очень питательны и содержат большое количество полезных жиров. Помимо укрепления здоровья сердечно-сосудистой системы, они снижают частоту заболеваний печени. Из всех видов орехов грецкие – одни из наиболее полезных для снижения жировой болезни печени. В них много антиоксидантов, омега-6 и омега-3 жирных кислот.

**Жирная рыба**, такая как лосось, уменьшает воспаление и накопление жира в печени, а также способствует снижению общего ИМТ. Она содержит омега-3 жирные кислоты, которые являются полезными ненасыщенными жирами и полезны для здоровья сердца, мозга и печени. Если употреблять жирную рыбу два раза и более в неделю, то она понизит уровень плохого холестерина.

**Оливковое масло**способствует снижению уровня печеночных ферментов и жира в печени, которые провоцируют развитие ее заболеваний. Оливковое масло также может повышать уровень хорошего холестерина в крови, что полезно для печени. Употребление одной чайной ложки (6,5 мл) оливкового масла в день улучшает показатели здоровья печени. У участников эксперимента наблюдалось меньшее накопление жира и улучшался кровоток в печени.

Включите в свой рацион сложные углеводы: дикий рис, цельно зерновой хлеб и макаронные изделия, коричневый рис, овсяные хлопья, рожь, кукурузу, булгур.

**ШЕСТЬ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ПЕЧЕНЬЮ**

Главные враги печени – алкоголь, жирная пища, малоподвижный образ жизни. Если у вас уже есть проблемы с этим органом, то врач порекомендует соблюдать соответствующую диету при заболеваниях печени, при которой необходимо исключить продукты, способствующие увеличению веса и повышающие уровень сахара в крови.

К таким продуктам относятся:

* Алкоголь. Часто основная причина жировой болезни печени, а также других ее заболеваний.
* Сахар. Держитесь подальше от сладких продуктов, таких как конфеты, печенье, газированные напитки и фруктовые соки. Высокий уровень сахара в крови увеличивает количество жира, накапливающегося в печени.
* Жареная пища. В ней много жира и калорий.
* Соль. Рекомендуется ограничить потребление натрия менее чем до 2300 мг в день. Людям с высоким артериальным давлением следует ограничить потребление соли до 1500 мг в день.
* Белый хлеб и рис. Белая мука, как правило, подвергается высокой обработке, и изделия из нее могут повысить уровень сахара в крови больше, чем из цельного зерна, из-за недостатка клетчатки.
* Красное мясо. Говядина и мясные деликатесы с высоким содержанием насыщенных жиров противопоказаны.

**Правильный рацион – естественный и здоровый способ помочь вашей печени функционировать наилучшим образом.**