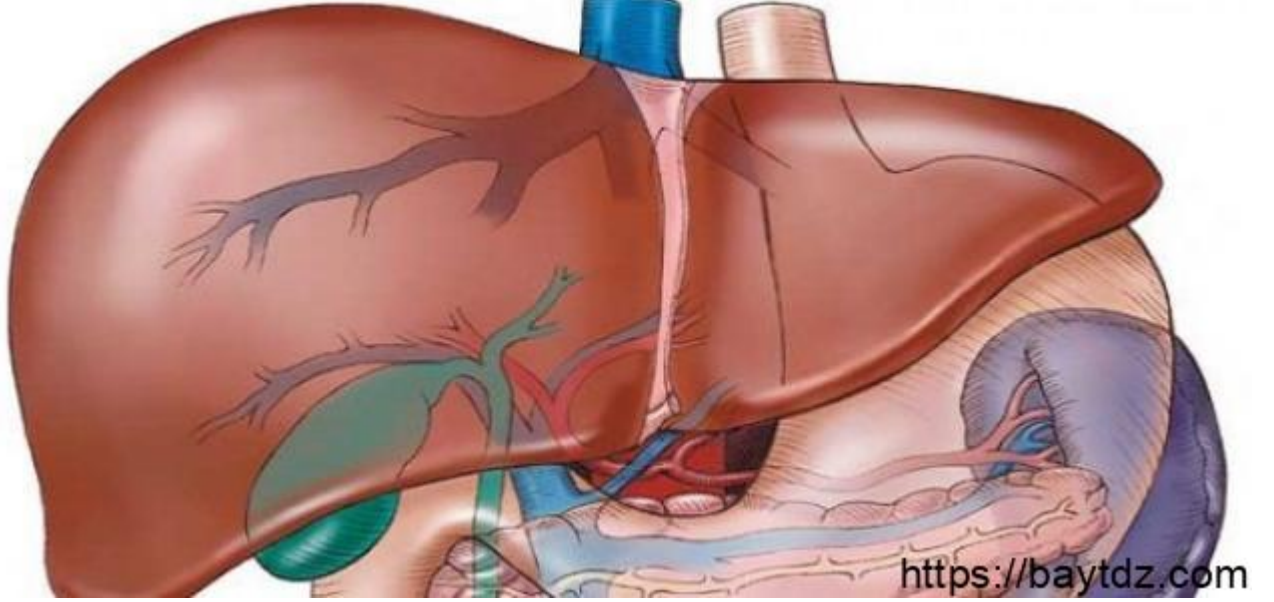


ما وظيفة الكبد

ما وظيفة الكبد



الفهرس

● 1 الكبد

- 1.1 وظيفة الكبد

- 1.2 مأكولات تحافظ على صحة الكبد

- 1.3 نصائح للحفاظ على صحة الكبد

● 2 فيديو أهمية الكبد للإنسان

الكبد

هو أحد أكبر أعضاء الجسم ككل، ويمتاز بلونه الأحمر الداكن، وبوزنه الثقيل إذ يصل إلى نصف رطل، كما أنه يقع في الجهة اليمنى من التجويف البطني، له العديد من الوظائف في الجسم، ولكنه في بعض الأحيان يتعرض إلى بعض الأمراض مثل: التهاب الفايروس الكبدي، وسرطان الكبد، وتشمّع الكبد وغيرها، وفي هذا المقال سنذكر وظائفه، والمأكولات التي تحافظ عليه، بالإضافة إلى نصائح للحفاظ عليه.

وظيفة الكبد

- تخزين الدم في الجسم، حيث إن الكبد يستطيع تخزين حوالي 1500 مكعب دم في الجسم.
- تخزين الفيتامينات، والبروتينات، والسكريات، والدهون في الجسم بفعالية.
- ضبط نسبة السكر في الجسم، حيث يخزن الكبد السكر على هيئة نشا حيواني وفيتامينات في الدم، وفي حال حدثت أي زيادة في هذه المكوّنات، فإن الكبد يُصاب بالضرر.
- إنتاج العصارة الصفراء في المرارة، هذا عدا عن تحسين حركة الأمعاء ووقايتها من الأمراض والجراثيم.
- المساعدة على تدفق الدم إلى الجسم بشكل كفؤ.
- إنتاج الكريات الدم الحمراء في الجسم بفعالية، حيث إن الكبد يصنع حوالي 25000 خلية حمراء في كل ثانية.
- تجديد الخلايا الدم الحمراء.
- حماية الجسم من ارتفاع نسبة الأمونيا.
- تحسين مستوى هرمون الذكورة التستوستيرون، والأستروجين في الجسم.
- حماية الجسم من الأمراض والميكروبات المختلفة.
- تحويل الدهون إلى كولسترول جيّد في الجسم.
- إمداد الجسم بالطاقة والحيوية، وبالتالي منع الخمول والكسل عنه.

مأكولات تحافظ على صحة الكبد

- **الثوم:** يحتوي الثوم على نسبة مرتفعة من السيلينيوم، والأليسين، واللذين لهما دوراً كبيراً في الحفاظ على صحة الكبد، ويمكن استخدامه عن طريق خلط حفنة من الثوم المدقوق، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون في وعاء، ثم تناول الخليط مرة يومياً.
- **الجريب فروت:** يعتبر الجريب فروت أحد الحمضيات التي تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين ج، والمواد المضادة للأكسدة، وبالتالي يُنصح بتناوله كوب من عصيره يومياً.
- **الجزر والشمندر:** يحتوي كلاهما على نسبة مرتفعة من البيتاكاروتين والفلافونويدات، واللذين لهما دور فعال في تنظيف الكبد من السموم والميكروبات.
- **الشاي الأخضر:** يعتبر الشاي الأخضر من أكثر المشروبات التي تحتوي على نسبة مرتفعة من المواد المضادة للأكسدة، والتي لها دور فعال في تنظيف الكبد من السموم والبكتيريا.
- **الأفوكادو:** ينتج الأفوكادو عنصر الجلوتاثيون، والذي له دور فعال في تنظيف الكبد من السموم، حيث إن الذين يتناولون الأفوكادو باستمرار تقلّ لديهم احتمالية الإصابة بأمراض الكبد المختلفة.
- **التفاح:** يحتوي التفاح على نسبة مرتفعة من مادة البكتين، والتي تنقي بدورها الكبد من الميكروبات والسموم المختلفة.
- **عصير الليمون:** شرب كوب من عصير الليمون يومياً، حيث يحتوي على نسبة مرتفعة من

فيتامين ج، والذي يذيب السموم الموجودة في الكبد.

نصائح للحفاظ على صحة الكبد

- تناول الأطعمة الصحية والتي تحتوي على العناصر الغذائية.
- الحفاظ على الوزن المثالي.
- تجنب شرب المشروبات الكحولية.
- ترك التدخين.
- الإكثار من شرب الماء.
- عدم الإفراط في تناول الأدوية.

فيديو أهمية الكبد للإنسان

شاهد الفيديو لتتعرف على أهمية الكبد في جسم الإنسان :

مجلوبة من "http://baytdz.com/ما_وظيفة_الكبد/?id=966460"

<<<

##الكبد, #ما, #وظيفة

#أمراض الكبد والمرارة