

## ตับของเธอ สบายดีไหม?

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 24 ก.ย. 2552

ปวดตับเป็นอาการหาๆ ที่วัยรุ่นบางคนใช้เปรียบเปรยแถมประชด กับพฤติกรรมเสื่อมสุดๆ เช่น "โห ยีนแซงคิว เห็นอย่างนี้แล้วปวดตับเลย"

แต่ถ้าวันนี้พี่มันจะไม่ฮาละ เพราะตับเนี่ยเป็นอวัยวะที่ทำงานหนัก และมีหน้าที่สำคัญมากในร่างกายของเรา แล้วถ้าวันดี คืนดี หนุ่มๆ เกิดปวดตับขึ้นมาจริงๆ ละ โอ ไม่น่าตกเสียแล้วสิ!! ดูแลตัวเองวันนี้เลยมีเรื่องตับๆ มาบอกต่อกัน

**ตับ**เป็นอวัยวะที่มีความสำคัญมากต่อร่างกายเพราะ ทุกสิ่งทีหนุ่มๆ กิน ดื่ม หายใจ และดูดซึมผ่านผิวหนัง จะไปถึงตับในที่สุด แล้วเมื่อไปถึง เซลล์ตับ 300,000 ล้านเซลล์ จะผลผลาลูกล้างเหล้านั้นให้เป็นสารอาหาร และผลพลอยได้ที่ร่างกายนำไปใช้

ตับมีหน้าที่สำคัญกว่า 500 อย่าง ทั้งการรสร้างพลังงาน ทำลายสารพิษ และตับของเราก็มีศัตรูตัวร้ายที่พร้อมจะมาทำลายตับเราได้เช่น

**ยา**

ยาบางชนิด ยาอี สเตียรอยด์ หรือแม้แต่พาราเซตามอล อาจทำให้ตับทำงานหนัก "อย่ากินยาที่ซื้อได้ เกินขนาดโดยไม่มีใบสั่งแพทย์ หรือกินยาวิตามินเกินปริมาณที่แนะนำในแต่ละวัน"

**ของมีเงินเมา**

สิ่งต่างๆ เหล่านี้ส่งผลเสียโดยตรงต่อตับ ทำให้ตับหนุ่มๆ เหมือนถูกเผาเลยละ ต้มมากๆ ทำให้ได้โรคตับแข็งเป็นของฝากอีกด้วยนะ

งั้นลองหาอะไรใส่ท้องที่เป็นประโยชน์ต่อตับ ช่วยให้ร่างกายจัดพิษและฟื้นตัวเร็วขึ้นกัน

**กาแฟ ปริมาณ 2 แก้วต่อวัน**

กลุ่มนักวิทยาศาสตร์สวีเดน ที่สถาบันโรลินสกพบว่า กาแฟดื่มกาแฟ 2 แก้ว เป็นประจำทุกวัน ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งตับได้ถึง 43 เปอร์เซ็นต์ "คาเฟอีน ช่วยให้อेमไขมันที่เกี่ยวข้องกับการทำลายตับอยู่ในระดับปกติ" หัวหน้าทีมวิจัย ดร.ซูซานนา ลารัสสัน กล่าว

**โยเกิร์ตวันละ 1 ถ้วย (มือเช้า)**

อาหารฟาร์ส ฟูด ทำลายตับ แต่การกินโยเกิร์ตทุกวันช่วยบรรเทาความเสียหายได้ ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์ในสหรัฐฯ พบว่า "อาหารเสริมแบคทีเรีย" (หรืออาหารที่ช่วยสร้างแบคทีเรียย่อยอาหารในกระเพาะ) อยางโยเกิร์ตจะช่วยลดไขมันในตับได้

**ส้ม วันละ 1 ผล (มือกลางวัน)**

ผลการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมิชิแกนชี้ว่า การกินส้ม 1 ผล ตอนพักกลางวัน ส่งผลดีต่อร่างกายมากกว่าการกำจัดของที่กินเมื่อคืน เพราะการกินวิตามินซี วันละ 500 มก.

ช่วยป้องกันการสะสมตัวของไขมันและโรคตับแข็งได้

**แก้ว และเมล็ดธัญพืช 1 กำมือ (เป็นของว่างตอนบ่าย)**

"แก้วและเมล็ดพืชต่างๆ (รวมทั้งอะโวคาโด)ให้วิตามินอีและซีลีเนียม ซึ่งเป็นสารจำเป็นในการปกป้องตับ จากความเสียหายทั่วไป" ดร.ไมเคิล แวนสตราเทน ผู้เขียนหนังสือ Superjuice: Juicing of Health & Healing กล่าวไว้

ดูดูแลสุขภาพให้ดีทั้งภายนอก ภายนอกในนะครับ โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน พยายามลดอาหารที่โทษ แล้วหาโอกาสกินสิ่งดีๆ มีประโยชน์บ้าง ขอให้ทุกคนร่างกายแข็งแรงนะครับ