ตับของเธอ สบายดีไหม?

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ย. 2552

ปวดตับเป็นอาการฮาๆ ที่วัยรุ่นบางคนใช้เปรียบเปรยแกมประชด กับพฤติกรรมเสื่อมสุดๆ เช่น "โห ยืนแซงคิวเห็นอย่างนี้แล้วปวดตับเลย"

แต่ถ้าวันนี้พี่มิ้งจะไม่ฮาล่ะ เพราะตับเนี่ยเป็นอวัยวะที่ทำงานหนัก และมีหน้าที่สำคัญมากในร่างกายของเรา แล้วถ้าวันดี คืนดี หนุ่มๆ เกิดปวดตับขึ้นมาจริงๆ ล่ะ โอ้ ไม่ตลกเสียแล้วสิ!! ดูแลตัวเองวันนี้เลยมีเรื่องตับๆ มาบอกต่อกัน

ตับเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญมากต่อร่างกายเพราะ ทุกสิ่งที่หนุ่มๆ กิน ดื่ม หายใจ และดูดซึมผ่านผิวหนัง จะไปถึงตับในที่สุด แล้วเมื่อไปถึง เซลล์ตับ 300,000 ล้านเซลล์ จะเผลผลาญสิ่งเหล่านั้นให้เป็นสารอาหาร และผลพลอยได้ที่ร่างกายนำไปใช้
ตับมีหน้าที่สำคัญกว่า 500 อย่าง ทั้งการสร้างพลังงาน ทำลายสารพิษ
และตับของเราก็มีศัตรูตัวร้ายที่พร้อมจะมาทำลายตับเราได้เช่น
ยา
ยาบางชนิด ยาอี สเตียรอยด์ หรือแม้แต่พาราเซตามอล อาจทำให้ตับทำงานหนัก "อย่ากินยาที่ซื้อได้ เกินขนาดโดยไม่มีใบสั่งแพทย์ หรือกินยาวิตามินเกินปริมาณที่แนะนำในแต่ละวัน"
ของมึนเมา
สิ่งต่างๆ เหล่านี้ส่งผลเสียโดยตรงต่อตับ ทำให้ตับหนุ่มๆ เหมือนถูกเผาเลยล่ะ ดื่มมากๆ ทำให้ได้โรคตับแข็งเป็นของฝากอีกด้วยนะ

งั้นลองหาอะไรใส่ท้องที่เป็นประโยชน์ต่อตับ ช่วยให้ร่างกายขจัดพิษและฟื้นตัวเร็วขึ้นกัน
กาแฟ ปริมาณ 2 แก้วต่อวัน
กลุ่มนักวิทยาศาสตร์สวีเดน ที่สถาบันโรลินสกาพบว่า การดื่มกาแฟ 2 แก้ว เป็นประจำทุกวัน
ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งตับได้ถึง 43 เปอร์เซ็นต์ "คาเฟอีน ช่วยให้เอมไซม์ที่เกี่ยวของ กับการทำลายตับอยู่ในระดับปกติ" หัวหน้าทีมวิจัย ดร.ซูซานนา ลาร์สสัน กล่าว
โยเกิร์ตวันละ 1 ถ้วย (มื้อเช้า)
อาหารฟาร์ส ฟู้ด ทำลายตับ แต่การกินโยเกิร์ตทุกวันช่วยบรรเทาความเสียหายได้ ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยจอห์นสฮอปกินส์ในสหรัฐฯ พบว่า "อาหารเสริมแบคทีเรีย" (หรืออาหารที่ช่วยสร้างแบคทีเรียยอยอาหารในกระเพาะ)
อย่างโยเกิร์ตจะช่วยลดไขมันในตับได

ส้ม วันละ 1 ผล (มื้อกลางวัน)
ผลการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมิชิแกนชี้ว่า การกินส้ม 1 ผล ตอนพักกลางวัน
ส่งผลดีต่อร่างกายมากกว่าการกำจัดของที่กินเมื่อคืน เพราะการกินวิตามินซี วันละ 500 มก.
ช่วยป้องกันการสะสมตัวของไขมันและโรคตับแข็งได้
ถั่ว และเมล็ดธัญพืช 1 กำมือ (เป็นของว่างตอนบ่าย)
"ถั่วและเมล็ดพืชต่างๆ (รวมทั้งอะโวคาโด)ให้วิตามินอีและซีลีเนียม ซึ่งเป็นสารจำเป็นในการปกป้องตับ
จากความเสียหายทั่วไป" ดร.ไมเคิล แวนสตราเทน ผู้เขียนหนังสือ Superjuice: Juicing of Health & Healing กล่าวไว้
ดูแลสุขภาพให้ดีทั้งภายนอก ภายในนะครับ โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน พยายามลดอาหารที่ให้โทษ แล้วหาโอกาสกินสิ่งดีๆ มีประโยชน์บ้าง ขอให้ทุกคนร่างกายแข็งแรงนะครับ