

Печень – уникальный орган, который выполняет более 500 жизненно важных функций: обезвреживание чужеродных веществ, удаление токсинов. Она ответственна за продукцию и секрецию желчи, выработку холестерина, гормонов и ферментов, хранение витаминов. Участвует в пищеварении и кроветворении.

✅ При этом печень не болит. Как сохранить ее здоровой?

- Не злоупотребляйте алкоголем, лекарствами и бросайте курить. 🚭 Никотин и алкоголь заставляют печень работать на пределе возможностей, постоянно очищая кровь, в результате она разрушается.
- Держите вес под контролем и занимайтесь спортом. Физические нагрузки благотворно отражаются на функционировании печени.
- Питайтесь сбалансированно и разнообразно. Включите в питание зелень, свеклу, морковь, капусту. 🥬 Ограничьте потребление высококалорийной пищи, насыщенных жиров, рафинированных углеводов (белый хлеб, белый рис, макаронные изделия) и сахара. Пейте побольше питьевой воды. 🥛
- Не забывайте вакцинироваться против гепатита В и А.
- Контролируйте артериальное давление, сахара крови и холестерин. Повышенный уровень сахара в крови, высокий холестерин и высокое артериальное давление способствует развитию жировой болезни печени.
- Не занимайтесь самолечением и следуйте инструкциям по применению лекарственным препаратам. Когда лекарства принимаются неправильно (слишком много, неправильного типа или смешиваются), ваша печень может быть повреждена. 💊
- Избегайте токсинов. Токсины могут повредить клетки печени. Ограничьте прямой контакт с токсинами чистящих и аэрозольных продуктов, инсектицидов, химикатов и добавок. Когда вы все же используете аэрозоли, убедитесь, что комната проветривается, наденьте маску.