สุดยอดอาหาร เพื่อไตแข็งแรง

“ไต” อวัยวะที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ มีหน้าที่ทำให้เลือดสะอาด ควบคุมฮอร์โมนที่กระตุ้นการผลิตเม็ดเลือดแดง และสารที่ควบคุมความดันโลหิตดังนั้นการดูแลและบำรุงสุขภาพไตให้แข็งแรงจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ มาดูอาหารที่ช่วยให้ไตมีสุขภาพดีกันนะคะ

 งาดำ สุดยอดอาหารบำรุงไต มีสรรพคุณในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและกำจัดสารพิษ ป้องกันตับและไต สามารถรับประทานได้ทั้งแบบบดละเอียดและสกัดออกมาเป็นน้ำมันงา

 กระเทียมและหอมแดง มีสรรพคุณในการต่อต้านสารอนุมูลอิสระ ยับยั้งการเกิดเชื้อแบคทีเรีย ช่วยล้างพิษไต ลดความดันโลหิต และช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคไต

 ปลา อาหารที่อุดมไปด้วยโอเมก้า3 ซึ่งหลายคนมักเข้าใจว่าโอเมก้า3 จะพบในปลาทะเลน้ำลึก แต่จริงๆ แล้วปลาน้ำจืดก็มีโอเมก้า3 สูงไม่ต่างจากปลาทะเล โอเมก้า3 มีคุณสมบัติในการบำรุงหัวใจ ลดการอักเสบและการเสื่อมของไต แต่หากรับประทานปลามากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการท้องอืดและอ่อนเพลียได้

 แครนเบอร์รี่ ผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีสูงและสารต้านอนุมูลอิสระ มีสรรพคุณในการช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรียและเพิ่มความเป็นกรดของปัสสาวะ ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงในการเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบและการเกิดนิ่วในไต จึงช่วยให้ไตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

 กะหล่ำ เป็นผักที่มีวิตามินซี กรดโฟลิก เส้นใยสูง และมีโพแทสเซียมต่ำ สามารถขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยลดภาระการทำงานของไต ขับปัสสาวะ และบำรุงไต

นอกจากรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว ควรหมั่นตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าสุขภาพของเราแข็งแรงอยู่เสมอ

ข้อมูลดีๆ จาก.. คุณพรรณรัตน์ รุ่งเรืองชัยทอง นักกำหนดอาหาร แผนกโภชนบำบัด โรงพยาบาลหัวเฉียว