

## **ТОП продуктов для здоровья печени**

Печень – уникальный орган. Ее клетки способны к регенерации и восстановлению, а помочь в этом может правильный рацион.

Сохранить здоровье печени можно, добавив в питание определенные продукты.

Какие продукты, стоит ввести в рацион, чтобы поддержать печень?

В диету для поддержания функции печени следует включить:

- Фрукты (яблоки, цитрусовые, грейпфрут, абрикосы, персики, вишня).
- Овощи (морковь, свекла, картофель, огурцы, лук-порей).
- Нежирные молочные продукты (творог, молоко, пахта, кефир).
- Крупы (макароны, хлопья).
- Растительные жиры (подсолнечное, оливковое, арахисовое, соевое масла).
- Нежирную рыбу (минтай, карп, лещ, треска). Предпочтительные способы приготовления – тушение, приготовление на пару.
- Постное мясо (филе индейки или курицы, говядина, телятина).

Предпочтительные способы приготовления — запекание, тушение, приготовление на пару.

Какие продукты вредны для печени:

1. Все жирное и жареное, фастфуд, полуфабрикаты и колбасные изделия.
2. Мучные изделия: хлеб, макаронные изделия, сладкая и сдобная выпечка.
3. Сахар. Чрезмерное употребление сладостей нагружает печень.
4. Соль, а также консервы, копчености и соленые содержат большое количество соли.
5. Алкоголь. Это самый вредный продукт для печени.

Питайтесь правильно и берегите здоровье!