

10 thực phẩm giúp thanh lọc cơ thể

08:37 28/07/2018

Thanh lọc là một quá trình tự nhiên và liên tục xảy ra 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Tuy nhiên, do ảnh hưởng từ nhiều loại chất độc và căng thẳng hằng ngày, cơ thể có thể không thanh lọc hết.

Để giúp cơ thể thanh lọc hiệu quả thì cách chọn thực phẩm hằng ngày cũng giúp ích rất nhiều cho cơ thể.

Dưới đây là 10 thực phẩm giúp thanh lọc cơ thể, theo Naturalnews.

Atisô



Ảnh minh họa

Silymarin – loại chất chống oxy hóa có trong atisô giúp bảo vệ gan chống lại các gốc tự do. Actisô cũng chứa cyarin giúp kích thích sản xuất mật.

Dưa chuột

Đưa chuột được tạo thành chủ yếu là nước. Nó có thể hỗ trợ hệ tiêu hóa và thúc đẩy đi tiểu tốt hơn, cả hai đều thiết yếu trong việc giúp cơ thể loại bỏ độc tố. Đồng thời, nó cung cấp cho bạn carotenoid, polyphenol, và bioflavonoid có tính chống oxy hóa giúp thanh lọc và giảm viêm.

Cà chua

Lycopene trong cà chua cùng với bioflavonoid, carotenoid và vitamin C giúp bảo vệ gan khỏi các thiệt hại (hepatoprotective), vì vậy nó có thể giúp thanh lọc các độc tố một cách thuận lợi.

Củ cải đường

Củ cải đường giàu betalain – loại chất chống oxy hóa mạnh giúp gan loại bỏ các tạp chất trong máu.

Cà tím

Cà tím chứa chất chống oxy hóa anthocyanin được cho là giúp gan và túi mật hoạt động tốt hơn. Bên cạnh đó, nó có chứa chất chống oxy hóa axit chlorogenic rất quan trọng trong việc thanh lọc.

Bông cải xanh

Bông cải xanh là một trong các loại rau họ cải tốt nhất có thể giúp đẩy độc tố ra ngoài. Sự kết hợp của chất xơ, glucosinolate, carotenoid, bioflavonoid, vitamin, khoáng chất và protein tìm thấy trong bông cải xanh được cho là giúp ích nhiều chức năng cho cơ thể, trong đó có việc thanh lọc tạp chất.

Cần tây

Cần tây có thể giúp giảm viêm, tăng cường tiêu hóa tốt hơn và loại bỏ tạp chất. Khi bạn chọn cần tây là loại sinh tố uống hàng ngày nó còn cung cấp nhiều chất dinh dưỡng

Thì là

Thì là không chỉ là thức đẩy tiêu hóa cũng như đi tiểu tốt hơn mà còn là thực phẩm giúp loại bỏ các độc tố nhờ chứa chlorogenic cao và các chất chống oxy hóa.

Khoai lang

Khoai lang chứa beta carotene, bioflavonoid, và chất xơ hỗ trợ cơ thể thanh lọc.

Hành tây

Nhắc đến hành tây người ta chỉ nghĩ đến tính chống oxy hóa allicin. Tuy nhiên, nó cũng chứa bioflavonoid và polyphenol. Tổng hàm lượng polyphenol trong hành tây không chỉ cao hơn so với tỏi mà còn cao hơn so với cà rốt, cà chua và ớt chuông đỏ. Chính vì vậy, hành tây là loại thực phẩm tuyệt vời cho những ai muốn loại bỏ độc tố khỏi cơ thể mỗi ngày.

Hà Trân (t/h)