

"Giải cứu" lá gan sau kỳ nghỉ Tết: 5 nhóm thực phẩm phục hồi hiệu quả

08:18 23/02/2026

Sau những bữa tiệc kéo dài với bánh chưng, thịt kho và rượu bia, lá gan của chúng ta thường rơi vào trạng thái "quá tải" do phải liên tục chuyển hóa lipid và đào thải độc tố. Việc điều chỉnh thực đơn ngay lập tức là chìa khóa để cơ thể lấy lại sự cân bằng.



Quả bơ giàu chất béo lành mạnh và chất xơ giúp làm chậm quá trình hấp thụ rượu.



Trứng giàu protein giúp no lâu hơn, hỗ trợ gan trong việc thanh lọc rượu.



Sữa chua Hy Lạp cung cấp protein và chất béo lành mạnh, chứa vi khuẩn probiotic hỗ trợ tiêu hóa.



Chuối cung cấp kali, giúp duy trì cân bằng điện giải, giảm mệt mỏi và chuột rút cơ.



Khoai lang giàu carbohydrate phức hợp, làm chậm quá trình hấp thụ rượu.



Dưa chuột cung cấp nước trước khi uống rượu, giảm các triệu chứng nôn nao khó chịu.

5 thực phẩm nên ăn để phục hồi gan sau chuỗi ngày quá tải vì rượu bia

Lương y Nguyễn Biên Thùy nhấn mạnh, gan là cơ quan hoạt động thầm lặng. Những biểu hiện như mệt mỏi, đầy bụng hay nổi mụn sau Tết chính là những "tiếng kêu cứu" đầu tiên. Để hỗ trợ gan phục hồi, bạn nên bổ sung sớm 5 nhóm thực phẩm sau đây.

Các loại rau như cải bó xôi, bông cải xanh, cải xanh và rau diếp chứa hàm lượng chất xơ cực cao cùng các chất chống oxy hóa mạnh mẽ.

Chất xơ giúp đẩy nhanh quá trình đào thải chất thải qua đường tiêu hóa, giảm bớt gánh nặng cho gan.

Các hợp chất chống oxy hóa giúp bảo vệ tế bào gan khỏi các tổn thương do stress oxy hóa sau những ngày tiêu thụ nhiều thực phẩm chiên rán.

Trái cây giàu Vitamin C trung hòa gốc tự do, các loại cam, bưởi, ổi và kiwi không chỉ là nguồn giải nhiệt mà còn là "trợ thủ" đắc lực cho hệ miễn dịch.

Hỗ trợ miễn dịch vitamin C, giúp trung hòa các gốc tự do phát sinh từ quá trình chuyển hóa cồn và chất béo.

Các flavonoid trong họ cam quýt hỗ trợ gan phân giải chất béo hiệu quả hơn, ngăn ngừa tình trạng tích tụ mỡ thừa.

Nghệ và gừng giúp giảm viêm và hỗ trợ tiêu hóa, đây là hai loại gia vị "vàng" cho hệ tiêu hóa đang rã rời sau Tết.

Curcumin trong nghệ có đặc tính kháng viêm mạnh, giúp làm dịu các phản ứng viêm tại gan.

Gừng kích thích tuần hoàn máu và giảm nhanh cảm giác đầy bụng, khó tiêu, giúp gan "nhẹ gánh" hơn trong việc xử lý các sản phẩm phụ của quá trình tiêu hóa.

Cá béo giàu Omega-3 khắc phục gan nhiễm mỡ tạm thời thay vì tiếp tục tiêu thụ thịt đỏ hay thực phẩm chế biến sẵn, hãy chuyển sang các loại cá như cá hồi, cá thu hoặc cá mòi.

Axit béo Omega-3 có khả năng cải thiện tình trạng viêm và giảm nồng độ chất béo trong gan.

Giúp điều chỉnh lại bảng thành phần lipid máu vốn thường bị xáo trộn sau kỳ nghỉ lễ.

Nước lọc dung môi đào thải quan trọng nhất nhiều người có thói quen quên uống nước nhưng lại uống quá nhiều rượu bia và nước ngọt trong ngày Tết, dẫn đến tình trạng mất nước tế bào.

Tăng cường thải độc nước giúp thận và gan vận hành chu trình đào thải sản phẩm chuyển hóa một cách thông suốt.

Duy trì ít nhất 1,5-2 lít nước mỗi ngày để giúp cơ thể thanh lọc tự nhiên.

Phục hồi gan là một hành trình tổng thể. Bên cạnh việc bổ sung thực phẩm tốt, bạn cần thực hiện "kỷ luật" với bản thân bằng cách:

Tạm ngưng rượu bia hoàn toàn trong ít nhất 2 tuần sau Tết.

Ngủ đủ giấc trước 23h để gan thực hiện chức năng thải độc tốt nhất vào ban đêm.

Vận động nhẹ nhàng (đi bộ, yoga) để kích thích trao đổi chất.

Tâm An