TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Những thực phẩm dễ gây hại cho gan nên biết

09:22 19/07/2020

Gan là cơ quan chủ đạo giúp thanh lọc các chất độc trong cơ thể. Những người bị gan yếu nên tuân thủ chặt chẽ chế độ ăn uống lành mạnh, tránh các biến chứng khó lường.

Sau đây là những thực phẩm quen thuộc của người Việt mà bạn không nên ăn quá nhiều bởi đây là những món không có lợi cho gan.

Gan lợn: Gan lợn cũng như một số cơ quan nội tạng khác của động vật, chứa nhiều cholesterol, cứ 0,5 kg gan lợn chứa khoảng 200 mg cholesterol. Những người gan yếu khi ăn gan lợn sẽ làm tăng gánh nặng cho gan, không hề có tác dụng tốt với gan như quan niệm xưa nay.

Với bệnh nhân gan nhiễm mỡ, đồ ăn chế biến từ gan lợn sẽ làm cho tình trạng tồi tệ hơn. Sau khi ăn món này, hàm lượng đồng trong cơ thể tăng lên, tích tụ trong gan và não, gây tổn thương như xơ gan, cổ trướng gan và hôn mê gan...

Những người gan yếu khi ăn gan lợn sẽ làm tăng gánh nặng cho gan

Thịt dê: Trên thực tế, đối với tất cả các bệnh nhân, không chỉ mắc bệnh gan, đều không được ăn thịt dê. Ăn nhiều thịt dê sẽ làm cho bệnh nặng hơn và chậm quá trình phục hồi vết thương.

Các tế bào gan bị bệnh đang ở giai đoạn hoạt động, có thể gây ra các triệu chứng nóng gan. Hơn nữa, thịt dê tương đối nhiều mỡ và nóng nên hạn chế ăn nhiều.

Nếu bạn bị bệnh gan và các cơ quan khác có vấn đề, bạn sẽ không thể ăn thịt dê. Khi bạn cố ăn sẽ làm tăng gánh nặng cho gan và gây ra tổn thương ác tính ở các cơ quan khác.

Tỏi: Tỏi là một thực phẩm có mùi vị cay nồng rất mạnh. Ăn tỏi trong giai đoạn chức năng gan và thận bị tổn thương sẽ tăng sự kích thích đến gan, thận và hệ tiêu hóa, ức chế chức năng tiêu hóa, khiến hiện tượng chán ăn, buồn nôn tồi tệ hơn.

Hơn nữa, tỏi là một loại thực phẩm có thành phần dễ bay hơi. Ăn tỏi trong thời gian bị bệnh gan rất có khả năng gây thiếu máu và cản trở việc điều trị viêm gan.

Đường trắng: Đối với nhiều người, nhất là phụ nữ, thực phẩm yêu thích là đồ có đường như bánh ngọt, bánh tart trứng, kem và các loại thực phẩm ngọt khác.

Khi nạp vào cơ thể lượng đường quá nhiều sẽ không chỉ khiến cơ thể chúng ta béo lên mà còn khiến các tế bào gan tích tụ rất nhiều chất béo. Trường hợp nghiêm trọng có thể dẫn đến gan nhiễm mỡ.

Ngoài ra, hai thói quen gây tổn thương gan nghiêm trọng khác đó là thức khuya và tức giận mà bạn nên tránh để không gây tổn hại cho gan.

Minh Đức