

Десять продуктов, которые постоянно очищают организм



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/desyat-produktov-kotorye-postoyanno-ochishayut-organizm/>

10 таких продуктов, которые полезно иметь дома на кухне для умеренного детокса каждый день.

1. Свекла

Свекла это просто основа основ детокса. Высокое содержание клетчатки плюс для кишечника. Для очищения организма крупно натрите свеклу на терке и включите в салат-щетку с морковью и огурцами. А свекольный сок помогает активизировать работу печени и вывести желчь из организма обязательно разбавляйте его морковным, поскольку он считается высококонцентрированным и слишком мощным для новичков детокса.

2. Цельные злаки

Первый друг кишечника это клетчатка. Содержится она главным образом в кожуре овощей и фруктов, а также в цельных, необработанных злаках и крупах. Работая как губка, клетчатка, проходя по кишечнику, мягко абсорбирует вредные вещества и усиливает его моторику. Неочищенный коричневый рис, цельнозерновой хлеб, отруби и каши из цельных круп вот правильный шаг в сторону здоровья.

3. Кресс-салат

Крошечные ростки с пикантным, пряным вкусом это замечательная добавка в азиатские блюда, фьюжн-салаты, сэндвичи. Кресс-салат хорош и как самостоятельный гарнир к основному блюду. А еще это замечательный помощник уставшей печени и почек он способствует выработке энзимов, выводу застоявшейся жидкости и обезвреживанию свободных радикалов.

4. Артишок

Возможно, артишок и не слишком частый гость на вашем столе, однако если вы всегда мечтали его попробовать, то у вас появилась еще одна причина это сделать. Полезные вещества этого овоща не только помогают процессу похудения, но и благотворно влияют на пищеварение, улучшая работу печени и желчного пузыря.

5. Зеленый чай

Если вы интуитивно всегда чувствовали, что делаете добро своему организму, выбирая зеленый чай вместо черного, знайте: вы на правильном пути. Помимо способности зеленого чая ускорять метаболизм и активировать процесс похудения, он замечательно усиливает работу печени. Достигается этот эффект благодаря высокому содержанию природных антиоксидантов.

6. Вода с лимоном

Считается, что чрезмерное употребление алкоголя, сахара и рафинированных продуктов сдвигает кислотно-щелочной баланс жидкости в нашем теле в сторону кислого, что негативно сказывается на всей работе организма. И если ваше питание далеко от идеального, ощелачивание должно стать вашим ежедневным девизом. Самое простое средство начинать каждое утро со стакана теплой воды с лимонным соком, который будет мягко ощелачивать и запускать пищеварение.

7. Капуста

Оказывается, капуста это не только антикризисная добавка в супы и салаты, но и замечательное подспорье кишечнику и печени. Особенно полезна квашеная капуста, богатая ферментами, кальцием и витамином С разве не повод достать из погреба баночку и добавить пикантности основному блюду?

8. Свежие фрукты

Еще одна прописная истина тарелка фруктового салата вместо сладкого десерта. Сделать это стоит не только ради вкуса и природных сахаров, но и для получения щедрой порции клетчатки, антиоксидантов, витаминов и фруктовых кислот. В результате мягкое естественное очищение и хорошее самочувствие.

9. Листовая зелень

Руккола, шпинат, укроп, петрушка, зеленый лук и кинза сделают любой салат ярче и сочнее.

А пользы в них сколько фитоэнзимы, витаминно-минеральный комплекс, антиоксиданты, клетчатка. Еще одна из миллиона причин есть больше зелени это ее уникальная способность естественным образом очищать органы пищеварения. Что нам и требуется.

10. Имбирь

Мы уже много раз говорили о том, что имбирь это мощное средство, способное победить самое злое похмелье и сделать утро снова добрым. А если уж он справляется и с такими тяжелыми последствиями отравления организма токсинами, то привлечь имбирь к ежедневному детоксу решение верное и грамотное. Добавляем ломтик в чай или горячее блюдо для вкуса и "оживления" печени.