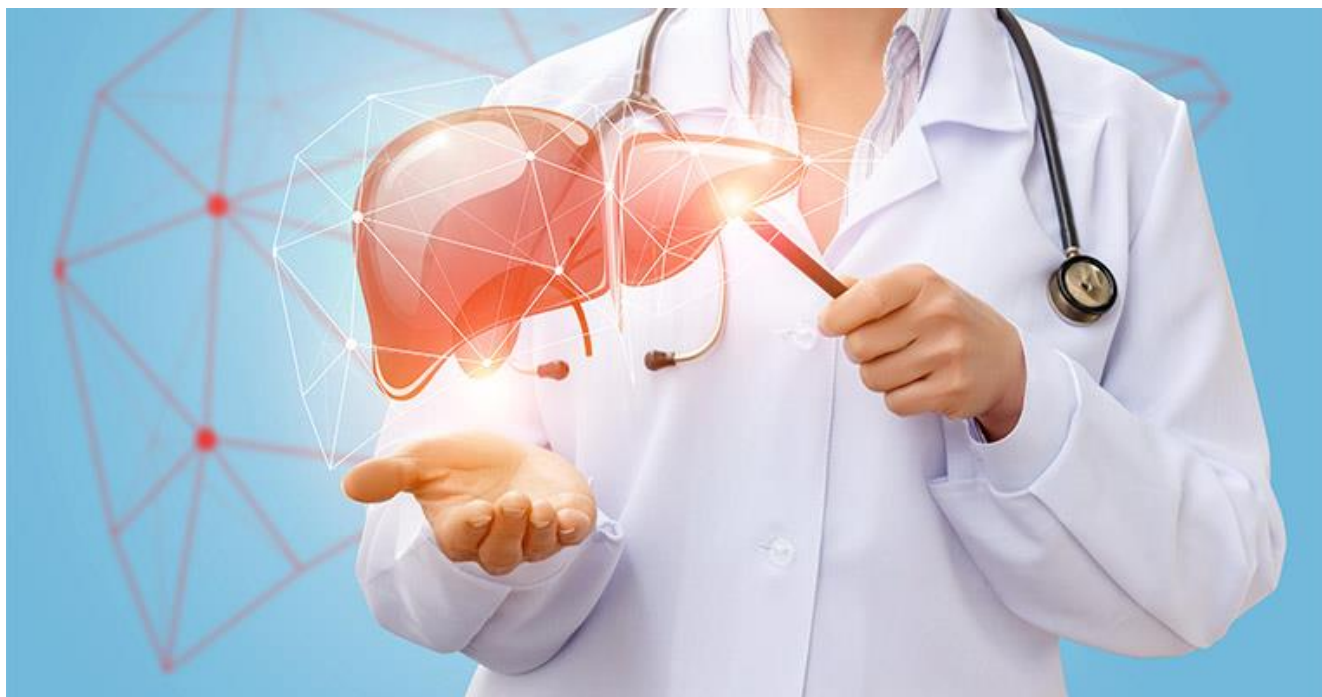




Еда для печени – 15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info,

Реферат. В статье рассмотрены основные функции печени для нормальной жизнедеятельности человека и её связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы печени продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности печени, указаны общие рекомендации для поддержания её здоровья.

Ключевые слова: печень, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Печень — орган, расположенный под грудной клеткой в правой части живота. Она выводит токсины, синтезирует белки, регулирует свертывание крови, поддерживает здоровый уровень сахара и выполняет 500 других функций. Ее здоровье имеет решающее значение для состояния организма в целом, поэтому так важно поддерживать ее работу. Хотя нельзя управлять всеми факторами риска, употребление определенных продуктов и напитков все же оказывает огромное влияние на ЖКТ.

Интересные факты о печени

Самый большой железистый орган человеческого тела и второй по величине после кожи трудится не меньше сердца. Он обладает удивительной способностью к самовосстановлению, что делает возможной его трансплантацию — когда люди жертвуют половину, оставшаяся часть восстанавливает удаленный участок.

В нормальном состоянии печень на 10% состоит из жира. С увеличением его количества растет риск развития диабета 2 типа. Узнать о проблеме сложно, так как орган не имеет болевых рецепторов и не может болеть — дискомфорт в правом подреберье и болевые симптомы дает

его оболочка или соседние органы. Хотя самая крупная железа может выдержать много злоупотреблений, она похожа на эластичную ленту — способна растягиваться до тех пор, пока не порвется.

Что делает печень: функции и роль в организме

С ней идентифицировано сотни процессов, но наиболее важные:

- производит желчь, которая впоследствии хранится в желчном пузыре и выводит отходы, токсины, расщепляет жиры в тонком кишечнике во время пищеварения;
- создает кровь, циркулирующую по телу, и регулирует в ней концентрацию аминокислот;
- вырабатывает белки для плазмы крови и переноса жиров по телу;
- преобразует избыточную глюкозу в гликоген для хранения и выполняет обратное преобразование для получения энергии;
- накапливает витамины и питательные вещества из пищи, чтобы использовать при недостатке;
- превращает ядовитый аммиак в мочевины — конечный продукт белкового обмена, который выводится с мочой;
- очищает кровь от лекарств и ядовитых веществ;
- противодействует инфекциям;
- выводит токсичный билирубин (продукт распада гемоглобина), при скоплении которого кожа и глаза желтеют.

Орган выполняет также много других функций. Разве недостаточно поводов заботиться о его здоровье? Лучший способ поддерживать его нормальное функционирование — вести здоровый активный образ жизни.

Топ-15 продуктов для здоровья печени

1. Кофе

Исследования показали, что напиток увеличивает уровень антиоксиданта глутатиона, снижает риск рака, цирроза и необратимого повреждения органа при хронических заболеваниях. Это связано со способностью напитка предотвращать накопление жира и коллагена — двух основных маркеров его заболеваний. ^[1, 2]

2. Крестоцветные

Брюссельская капуста и экстракт ростков брокколи усиливают детоксикацию, защищают печень от повреждений, опухолей. Вещества в брюссельской капусте сохраняют свойства даже после варки. ^[3]

3. Свекольный сок

Антиоксиданты беталаины уменьшают окислительное повреждение и воспаление, усиливают выведение токсинов. Исследования проводились на людях и животных с применением свекольного сока, но можно предположить, что употребление свеклы будет приносить аналогичный эффект. ^[4, 5]

4. Грейпфрут

Нарингенин и нарингин — два основных антиоксиданта, содержащихся в цитрусе. Оба уменьшают воспаление, предотвращают развитие фиброза. Нарингенин уменьшает количество жира в печени и запускает процессы его сжигания, а нарингин противодействует некоторым негативным эффектам алкоголя. [6, 7]

5. Ягоды

Черника, голубика и клюква содержат антоцианы — пигменты со свойствами антиоксидантов. Их регулярное употребление защищает орган от повреждений, увеличивает ответ иммунных клеток, замедляет развитие фиброза и рост раковых клеток. [8, 9, 10]

6. Виноград

В красных и фиолетовых сортах содержится особо ценное соединение ресвератрол. Вещество уменьшает воспаления, предотвращает повреждения, повышает уровень антиоксидантов. А экстракт виноградных косточек обладает суперпотенциалом и может улучшить функцию печени. [11, 12]

7. Чай

Экстракт черного чая обращает вспять многие негативные эффекты, связанные с неправильным питанием, а также улучшает показатели крови, указывающие на здоровье органа. Люди, которые пьют зеленый чай, имеют меньше шансов заболеть раком и неалкогольной жировой болезнью печени (НАЖБП). [13, 14, 15]

8. Орехи

Жиры, антиоксиданты и другие полезные растительные соединения в миндалях, грецком орехе защищают от патологических изменений в тканях. Исследования показали, что мужчины, которые едят их регулярно, имеют низкий риск развития НАЖБП. [16]

9. Жирная рыба

Скумбрия, треска, палтус, сардины богаты жирными кислотами омега-3, которые снижают содержание жира в печени, триглицеридов у людей с НАЖБП и неалкогольным стеатогепатитом. [17]

10. Оливковое масло

Употребление 1 ч. л. оливкового масла в день повышает выработку ферментов и белка, необходимого для нормального метаболизма. В результате уменьшается накопление жира, улучшается кровообращение в органе и чувствительность к инсулину. [18]

11. Листовая зелень

Шпинат и другая листовая зелень помогают бороться с НАЖБП. В 2021 году ученые обнаружили, что эффект обеспечивают содержащиеся в нем полифенолы. Наилучшие результаты показал сырой шпинат, а приготовленный оказался малоэффективным — термическая обработка снижает активность полифенолов и антиоксидантов. [19]

12. Бобовые

Фасоль, соя, чечевица, нут, горох содержат устойчивые крахмалы, улучшающие здоровье кишечника. Употребление бобовых снижает риск многих заболеваний ЖКТ, уровень глюкозы в крови и триглицеридов при ожирении. А потребление сои (мисо-супа, соевых продуктов) защищает печень от болезней из-за высокого содержания белка β -конглицинина.^[20]

13. Овсянка

Цельнозерновые улучшают работу органа благодаря высокому проценту клетчатки. Они надолго насыщают, нормализуют пищеварение, помогают избавиться от лишних килограммов и жира на животе, что является хорошим способом предотвратить многие заболевания.^[21]

14. Куркума

Высокие дозы куркумина — активного соединения куркумы — снижают количество маркеров повреждения печени. Исследования показали, что его применение в качестве добавки нормализует показатели АЛТ и АСТ (ферменты повышаются у людей с НАЖБП).

15. Чеснок

В 2019 году ученые выяснили, что частое употребление свежего чеснока мужчинами, но не женщинами, снижает риск заболеть НАЖБП. А в 2020 году было установлено, что прием чесночного порошка в виде БАДа — 800 мг/день в течение 15 недель — снижает концентрацию липидов и повышает выработку ферментов.^[22, 23]

Другие способы помочь печени: вредные продукты и полезные виды активности

Врачи советуют не только потреблять больше омега-3, но и уменьшить потребление омега-6. Для улучшения здоровья нужно заменить источники насыщенных жиров (сливочное масло, колбасы, жирное и вяленое мясо), источниками ненасыщенных липидов — авокадо, оливковое и ореховое масло, жирная рыба. Не менее важно исключить из рациона сахар.

Кроме диеты можно внести еще несколько изменений в образ жизни:

- заниматься аэробикой не менее 30 минут в день, сохранять активность в течение дня и не пытаться компенсировать ее нехватку более интенсивными тренировками;
- контролировать уровень сахара в крови — диабет и жировая болезнь печени часто появляются одновременно;
- пить достаточно чистой воды — 6–8 стаканов ежедневно;
- исключить случайное запойное употребление алкоголя и снизить его потребление в целом;
- добавлять в блюда богатые полифенолами орегано, шалфей, розмарин и другие специи;
- заменить чипсы и выпечку полезными перекусами;
- с осторожностью относиться к лекарствам;
- делать прививки от гепатита.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Ваша печень ежедневно выполняет колоссальную работу и заслуживает, как минимум, здоровой диеты. Она может быстро восстановиться, пока остается здоровой, и все гепатологи настоятельно советуют поддерживать ее в этом состоянии. В большинстве случаев защитить

орган можно с помощью образа жизни и диетических мер. Рацион, богатый клетчаткой, белком и полезными жирами — лучший способ спасти ее от болезней.

Литература

1. Coffee and liver health, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25291138/>
2. Coffee and Liver Disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27194895/>
3. Heat treatment of Brussels sprouts retains their ability to induce detoxification enzyme expression in vitro and in vivo, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21535814/>
4. Evaluation of the effect of beetroot juice on DMBA-induced damage in liver and mammary gland of female Sprague-Dawley rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23450834/>
5. Protective effect of red beetroot against carbon tetrachloride- and N-nitrosodiethylamine-induced oxidative stress in rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19292473/>
6. Review of natural products with hepatoprotective effects, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25356040/>
7. Role of naringin supplement in regulation of lipid and ethanol metabolism in rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12798418/>
8. Comparison of phytochemical profiles, antioxidant and cellular antioxidant activities of different varieties of blueberry (*Vaccinium* spp.), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27664697/>
9. Effect of blueberry on hepatic and immunological functions in mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20382588/>
10. Rat liver mitochondrial damage under acute or chronic carbon tetrachloride-induced intoxication: protection by melatonin and cranberry flavonoids, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22521486/>
11. Antimutagenic and antigenotoxic potential of grape juice concentrate in blood and liver of rats exposed to cadmium, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24996944/>
12. Grape seed extract to improve liver function in patients with nonalcoholic fatty liver change, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20616415/>
13. Black tea prevents high fat diet-induced non-alcoholic steatohepatitis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21452373/>
14. Green tea with high-density catechins improves liver function and fat infiltration in non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) patients: a double-blind placebo-controlled study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24065295/>
15. Green Tea Consumption and the Risk of Liver Cancer: A Meta-Analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28095030/>
16. Association between nut intake and non-alcoholic fatty liver disease risk: a retrospective case-control study in a sample of Chinese Han adults, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6731785/>
17. Effects of Omega-3 Fatty Acid in Nonalcoholic Fatty Liver Disease: A Meta-Analysis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5019889/>
18. Effects of a 1-year dietary intervention with n-3 polyunsaturated fatty acid-enriched olive oil on non-alcoholic fatty liver disease patients: a preliminary study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20465434/>
19. Spinach consumption and nonalcoholic fatty liver disease among adults: a case-control study, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8088717/#CR13>
20. Legume intake and risk of nonalcoholic fatty liver disease, <https://link.springer.com/article/10.1007/s12664-019-00937-8>
21. Increasing Whole Grain Intake as Part of Prevention and Treatment of Nonalcoholic Fatty Liver Disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3670556/>
22. Association between dietary raw garlic intake and newly diagnosed nonalcoholic fatty liver disease: a population-based study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31557727/>

23. Effect of garlic powder consumption on body composition in patients with nonalcoholic fatty liver disease: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26955623/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for the liver - 15 best foods for liver health and recovery

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 25.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции печени для нормальной жизнедеятельности человека и её связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы печени продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности печени, указаны общие рекомендации для поддержания её здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of the liver for normal human life and its relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. A list of foods useful for the liver is indicated. Potentially unfavorable products for the activity of the liver are analyzed separately, general recommendations for maintaining its health are indicated.