



Їжа для печінки – 15 найкращих продуктів для її здоров'я та відновлення

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні функції печінки для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи печінки продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності печінки, наведено загальні рекомендації для підтримки її здоров'я.

Ключові слова: печінка, здоров'я, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації

Печінка – орган, розташований під грудною клітиною у правій частині живота. Вона виводить токсини, синтезує білки, регулює згортання крові, підтримує здоровий рівень цукру та виконує 500 інших функцій. Її здоров'я має вирішальне значення для стану організму в цілому, тому важливо підтримувати її роботу. Хоча не можна керувати всіма факторами ризику, вживання певних продуктів і напоїв все ж таки має величезний вплив на ШКТ.

Цікаві факти про печінку

Найбільший залізистий орган людського тіла і другий за величиною після шкіри працює не менше за серце. Він має дивовижну здатність до самовідновлення, що уможлиблює його трансплантацію — коли люди жертвують половиною, частина відновлює віддалену ділянку.

У нормальному стані печінка на 10% складається із жиру. Зі збільшенням його кількості зростає ризик розвитку діабету 2 типу. Дізнатися про проблему складно, тому що орган не має больових рецепторів і не може хворіти – дискомфорт у правому підребер'ї та больові симптоми дає його оболонка чи сусідні органи. Хоча найбільша залоза може витримати багато зловживань, вона схожа на еластичну стрічку - здатна розтягуватися доти, доки не порветься.

Що робить печінку: функції та роль в організмі

З нею ідентифіковано сотні процесів, але найважливіші:

- виробляє жовч, яка згодом зберігається у жовчному міхурі та виводить відходи, токсини, розщеплює жири у тонкому кишечнику під час травлення;
- створює кров, що циркулює по тілу, та регулює в ній концентрацію амінокислот;
- виробляє білки для плазми крові та перенесення жирів по тілу;
- перетворює надмірну глюкозу в глікоген для зберігання та виконує зворотне перетворення для отримання енергії;
- накопичує вітаміни та поживні речовини з їжі, щоб використовувати при нестачі;
- перетворює отруйний аміак на сечовину - кінцевий продукт білкового обміну, який виводиться із сечею;
- очищає кров від ліків та отруйних речовин;
- протидіє інфекціям;
- виводить токсичний білірубін (продукт розпаду гемоглобіну), при скупченні якого шкіра та очі жовтіють.

Орган також виконує багато інших функцій. Хіба замало приводів дбати про його здоров'я? Найкращий спосіб підтримувати його нормальне функціонування – вести здоровий активний спосіб життя.

Топ-15 продуктів для здоров'я печінки

1. Кава

Дослідження показали, що напій збільшує рівень антиоксиданту глутатіону, знижує ризик раку, цирозу та незворотного ушкодження органу при хронічних захворюваннях. Це пов'язано зі здатністю напою запобігати накопиченню жиру та колагену – двох основних маркерів його захворювань. [1, 2]

2. Хрестоцвіті

Брюссельська капуста та екстракт паростків броколі посилюють детоксикацію, захищають печінку від ушкоджень, пухлин. Речовини у брюссельській капусті зберігають властивості навіть після варіння. [3]

3. Буряковий сік

Антиоксиданти беталаїни зменшують окисне пошкодження та запалення, посилюють виведення токсинів. Дослідження проводилися на людях та тваринах із застосуванням бурякового соку, але можна припустити, що вживання буряків приносить аналогічний ефект. [4, 5]

4. Грейпфрут

Нарингенін і нарингін - два основні антиоксиданти, що містяться в цитрусі. Обидва зменшують запалення, запобігають розвитку фіброзу. Нарингенін зменшує кількість жиру в печінці та запускає процеси його спалювання, а нарингін протидіє деяким негативним ефектам алкоголю. [6, 7]

5. Ягоди

Чорниця, лохина і журавлина містять антоціани - пігменти з властивостями антиоксидантів. Їх регулярне вживання захищає орган від пошкоджень, збільшує відповідь імунних клітин, уповільнює розвиток фіброзу та зростання ракових клітин. [8, 9, 10]

6. Виноград

У червоних та фіолетових сортах міститься особливо цінне з'єднання ресвератрол. Речовина зменшує запалення, запобігає ушкодженням, підвищує рівень антиоксидантів. А екстракт виноградних кісточок має суперпотенціал і може покращити функцію печінки. [11, 12]

7. Чай

Екстракт чорного чаю звертає назад багато негативних ефектів, пов'язаних з неправильним харчуванням, а також покращує показники крові, що вказують на здоров'я органу. Люди, які п'ють зелений чай, мають менше шансів захворіти на рак та неалкогольну жирову хворобу печінки (НАЖБП). [13, 14, 15]

8. Горіхи

Жири, антиоксиданти та інші корисні рослинні сполуки у мінадалі, волоському горіху захищають від патологічних змін у тканинах. Дослідження показали, що чоловіки, які їх їдять регулярно, мають низький ризик розвитку НАЖБП. [16]

9. Жирна риба

Скумбрія, тріска, палтус, сардини багаті на жирні кислоти омега-3, які знижують вміст жиру в печінці, тригліцеридів у людей з НАЖБП та неалкогольним стеатогепатитом. [17]

10. Оливкова олія

Вживання 1 ч. л. оливкової олії в день підвищує вироблення ферментів та білка, необхідного для нормального метаболізму. В результаті зменшується накопичення жиру, покращується кровообіг в органі та чутливість до інсуліну. [18]

11. Листова зелень

Шпинат та інша листова зелень допомагають боротися з НАЖБП. У 2021 році вчені виявили, що ефект забезпечують поліфеноли, що містяться в ньому. Найкращі результати показав сирий шпинат, а виготовлений виявився малоефективним — термічна обробка знижує активність поліфенолів та антиоксидантів. [19]

12. Бобові

Квасоля, соя, сочевиця, нут, горох містять стійкі крохмалі, що покращують здоров'я кишечника. Вживання бобових знижує ризик багатьох захворювань шлунково-кишкового тракту, рівень глюкози в крові та тригліцеридів при ожирінні. А споживання сої (місо-супу, соєвих продуктів) захищає печінку від хвороб через високий вміст білка β-конгліциніну. [20]

13. Вівсянка

Цільнозернові покращують роботу органу завдяки високому відсотку клітковини. Вони надовго насичують, нормалізують травлення, допомагають позбутися зайвих кілограмів і жиру на животі, що є добрим способом запобігти багатьом захворюванням. ^[21]

14. Куркума

Високі дози куркуміну – активної сполуки куркуми – знижують кількість маркерів ушкодження печінки. Дослідження показали, що його застосування як добавка нормалізує показники АЛТ та АСТ (ферменти підвищуються у людей з НАЖБП).

15. Часник

У 2019 році вчені з'ясували, що часте вживання свіжого часнику чоловіками, але не жінками знижує ризик захворіти на НАШПП. А в 2020 році було встановлено, що прийом часникового порошку у вигляді БАДу – 800 мг/день протягом 15 тижнів – знижує концентрацію ліпідів та підвищує вироблення ферментів. ^[22, 23]

Інші способи допомогти печінці: шкідливі продукти та корисні види активності

Лікарі радять не лише споживати більше омега-3, а й зменшити споживання омега-6. Для покращення здоров'я потрібно замінити джерела насичених жирів (вершкове масло, ковбаси, жирне та в'ялене м'ясо), джерелами ненасичених ліпідів — авокадо, оливкова та горіхова олія, жирна риба. Не менш важливо виключити із раціону цукор.

Крім дієти можна внести ще кілька змін у спосіб життя:

- займатися аеробікою не менше 30 хвилин на день, зберігати активність протягом дня і не намагатися компенсувати її нестачу інтенсивнішими тренуваннями;
- контролювати рівень цукру в крові – діабет та жирова хвороба печінки часто з'являються одночасно;
- пити достатньо чистої води - 6-8 склянок щодня;
- виключити випадкове запійне вживання алкоголю та знизити його споживання в цілому;
- додавати до страв багаті поліфенолами орегано, шавлія, розмарин та інші спеції;
- замінити чіпси та випічку корисними перекушуваннями;
- з обережністю ставитись до ліків;
- робити щеплення від гепатиту.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Ваша печінка щодня виконує колосальну роботу і заслуговує, як мінімум, на здорову дієту. Вона може швидко відновитися, поки залишається здоровою, і всі гепатологи радять підтримувати її в цьому стані. У більшості випадків захистити орган можна за допомогою способу життя та дієтичних заходів. Раціон, багатий на клітковину, білок і корисні жири - найкращий спосіб врятувати її від хвороб.

Література

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. Великий похід з Brussels спрощує свої можливості до індукції detoxification enzyme expression in vitro and in vivo, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21535814/>
4. Визначення ефекту трояндової цибулини на DMBA-індустрій убогий в лавах і матусі гладі 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. Відомості про нарінговий компонент в регулюванні ліпиду та етанолу metabolism в rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12798418/>
8. Comparison of phytochemic profiles, antioxidant and cellular antioxidant activities of different varieties of blueberry (Vaccinium spp.), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27664697/>
9. Діяльність blueberry on hepatic and immunological functions in mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20382588/>
10. Ратний вік mitochondrial руйнується під жаром або хлоричним карбоном 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. Срібні сіті extract до несприятливого функцію життя в пацієнтів з неалкогольною мізерною зміною життя, <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,
15. Green Tea Consumption and 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: retrospective case-control study in 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. Діяльність 1-річної дії з n-3 polyunsaturated fatty acid-enriched 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. Збільшення Whole Grain Intake є частиною запобігання і подолання неалкогольної Fatty Liver Disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3670556/>
22. Association між діетарною сирої цибулинної втечі і знову diagnosed неалкогольної лагідної життєдіяльності: a population-based study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31557727/>
23. Діяльність гирлявої кисню consumption на тілі складання в пацієнтів з неалкогольною мізерною хворобою хвороби: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26955623/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

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

Shelestun Anna, nutritionist

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

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

Отримано 25.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні функції печінки для нормальної життєдіяльності людини та її зв'язок із організмом. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Наведено список корисних для роботи печінки продуктів. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі продукти для діяльності печінки, наведено загальні рекомендації для підтримки її здоров'я.

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.