

چند توصیه برای مراقبت از کلیه‌ها

تهران (پانا) - بیماری‌های کلیوی گاهی ممکن است منجر به از کار افتادگی کامل کلیه‌ها شوند و پیامدهای جدی به دنبال داشته باشند در حالی که می‌توان تنها با چند تغییر ساده و کوچک در رژیم غذایی روزانه، سلامت این عضو حیاتی و مهم را بهبود بخشید.

به ZWNJ& می‌گزارش ایسنا، برای این منظور کافی است برخی از مواد غذایی را از رژیم روزانه خود حذف و برخی دیگر را به آن اضافه کنید.

کلیه ZWNJ&ها، خون را تصفیه و مواد زائد را از بدن دفع می‌کند. این عضو حیاتی همچنین به کنترل تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند.

هر کلیه دارای تعداد بسیار زیادی فیلترهای بسیار ظریف و کوچک است که مداوم در حال پاکسازی بدن هستند و به ZWNJ&ها، همین خاطر اگر این عضو حیاتی نتواند به ZWNJ& درستی کار کند، کل بدن با مشکل جدی مواجه می‌شود و تعادل مایعات بدن به ZWNJ&ها، هم می‌خورد.

برخی از عادت‌ها و مواد غذایی در کاهش عملکرد مطلوب کلیه ZWNJ& نقش دارند و در صورتی که هرگونه اختلال در عملکرد کلیه ZWNJ&ها، بدون درمان رخا شود می‌تواند به ازکارافتادگی کامل این عضو حیاتی منتهی گردد.

چند توصیه برای پیشگیری از بیماری کلیوی

در این مقاله به نقل از سایت تخصصی "ان دی تی وی" به برخی از تغییرات ساده در رژیم غذایی اشاره شده که می‌تواند با دنبال کردن آنها، سلامت کلیه ZWNJ&ها را تا مدت‌زمانی طولانی تضمین کرد.

- حذف سودا و نوشابه ZWNJ&های گازدار از برنامه غذایی

نوشابه‌های گازدار به شکل ZWNJ&های مختلف به بدن شما آسیب وارد می‌کنند. این نوشابه ZWNJ&ها حاوی مقادیر زیادی قند هستند که اگرچه مصرف آنها موقتا منجر به افزایش سطح انرژی می‌شود اما در بلندمدت آسیب ZWNJ&های جدی به بدن وارد می‌کند. سودا همچنین نوشیدنی مضر برای کلیه ZWNJ&ها محسوب می‌شود. به ZWNJ&های آن می‌توانید از شربت آبلیموی تازه یا آب نارگیل به ZWNJ&ها عنوان یک نوشیدنی سالم و مطبوع استفاده کنید.

- کنترل مصرف نمک

میزان نمک مصرفی روزانه خود را کنترل کنید. مصرف زیاد سدیم یکی از عوامل اصلی بروز بیماری ZWNJ&ها و مشکلات کلیوی است و به ZWNJ&ها، همین دلیل به بیماران کلیوی توصیه می‌شود که فوراً مقدار مصرف روزانه نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهند یا آن را حذف کنند. اگر می‌خواهید تمام طول عمر کلیه ZWNJ&های سالم داشته باشید توصیه می‌شود که همواره به ZWNJ&ها، میزان متعادلی نمک مصرف کنید و بهتر است نمکدان را از سفره بردارید.

- حذف مواد غذایی فرآوری شده

این دسته از مواد غذایی به هر شکل برای سلامتی مضر هستند. اگر ناچار شوید از غذای خانگی دست کشیده و به غذاهای آماده وابسته شوید، سلامت خود را از جنبه‌های مختلف به خطر می‌اندازید. غذاهای فرآوری شده سرشار از چربی‌های ناسالم و نمک هستند و مصرف مداوم آنها برای سلامت قلب، دستگاه گوارش و همچنین کلیه‌ها بسیار مضر است.

- نوشیدن مایعات بیشتر

یکی از شاخص‌های تعیین‌کننده برای سلامت کلیه، نوشیدن حجم بیشتری از مایعات سالم در طول روز است. آب به پاکسازی بدن از مواد سمی کمک می‌کند و همچنین افزایش مصرف مایعات سالم و طبیعی به معنای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی است.

- مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها

میوه و سبزی از جمله سالم‌ترین انتخاب‌های غذایی برای تمام افراد هستند که می‌توان به برنامه غذایی روزانه اضافه کرد. میوه‌ها و سبزی‌ها سرشار از املاح و ریزمغذی‌های حیاتی برای بدن از جمله کلیه‌ها هستند و برخی از انواع مفیدتر آنها برای کلیه عبارتند از گل کلم، بلوبری، انگور، سیر، کلم، فلفل، پیاز، تربچه، ذغال اخته و آناناس.