

Palavras chaves: Alimentos bons para o fígado

Meta descrição: O fígado é um dos órgãos fundamentais para a eliminação de substâncias tóxicas do corpo. Confira alguns alimentos que ajudam a manter o bom dele!

Alimentos importantes para manter a saúde do fígado

Uma boa alimentação é essencial para manter a saúde do fígado

Depois da pele, o fígado é o segundo maior órgão do corpo humano. Ele é de extrema importância para a manutenção do corpo, afinal ele é responsável por eliminar substâncias tóxicas e produção da bile.

Nesse sentido, manter a saúde do órgão é fundamental para que todo o corpo possa se encontrar em harmonia. Neste artigo preparamos alguns alimentos que te ajudam na manutenção do órgão.

Leia também: [Entenda sobre algumas das principais causas da gordura no fígado](#)

Alimentos bons para o fígado

Alimentos que são considerados bons para a saúde do fígado são aqueles ricos em vitamina C e E, ômega-3 que são anti-inflamatórios e possuem uma camada protetora que contribui para manter o bom funcionamento, evitando a formação do acúmulo de gordura. Acompanhe alguns desses alimentos:

1. Alcachofra

A alcachofra é rica em cinarina e silimarina, apresentando antioxidantes que protegem o fígado de danos causados por radicais livres. Assim, aumenta a produção de bile e reduz a produção de colesterol, estimulando o crescimento de novas células.

2. Suco de Beterraba

O suco de beterraba é uma ótima opção para o fígado, principalmente por ser rico em antioxidantes e nitratos. A beterraba também contribui para a formação de enzimas do fígado que atuam com a desintoxicação do fígado

3. Aveia

A aveia é rica em beta-glucano, um tipo de fibra de extrema importância para o organismo. Pois, ela ajuda a diminuir o colesterol e o acúmulo de gordura no fígado.

4. Café

O café é uma ótima bebida, pois protege o fígado de doenças com sua ação antioxidante e o controle do colesterol. O consumo de café diário pode ajudar na prevenção de doenças hepáticas.

Alimentos que fazem mal ao fígado

Se preocupar com a saúde do fígado é de suma importância. Manter uma alimentação balanceada e ficar longe de alimentos gordurosos e embutidos também é fundamental nesse processo.

Agora que você já sabe alguns dos bons alimentos, veja quais você precisa ficar longe, já que causam danos sérios nas células. São eles frituras, alimentos ricos em gordura ou açúcares, temperos ou molhos artificiais e carnes processadas, como presunto, peito de peru, salsicha, linguiça ou bacon.

O consumo de bebidas alcoólicas em excesso também precisa ser controlado, nesses casos. Afinal, o acúmulo dessas substâncias pode provocar o quadro de cirrose hepática.