

## 10 ירקות העוזרים למערכת השתן וכצד הם מסייעים לשיפור הבריאות.

כמה ירקות משפרים את הפרשות בדרכי השתן, חיסול רעלים, וידועים במיוחד כמשפרים בעיות של לחץ דם גבוה, ושמירת יתר מים. הירקות, עשירים במים, סיבים, ומינרלים, מעוררים את תפקוד הכליות, ולכן, לרובם יש את הטובות האלו. להלן, רשימה של 10 ירקות העוזרים במיוחד.

### האספרגוס



האספרגוס הוא צמח דל קלוריות, המכיל חומר כימיקלי שממריץ את תפקוד הכליות ומסייע להם להיפטר מהפסולת. יש להם כוח נוגד חמצון גבוה מאוד, אשר מונע את הגוף ממחלות רבות. זהו מקור מצוין של ויטמין B9 וויטמין K שמשותף באופן פעיל בקרישת הדם ומסייע במניעת אוסטאופורוזיס.

### הארטישוק



הארטישוק מכיל סיבים, מינרלים וויטמינים המסייעים לתפקוד תקין של הכליות ומעודד פינוי עודפי מים ומלח. החלקים האכילים של ארטישוק מכילים מגוון רחב של נוגדי חמצון. זהו מקור מצוין של נחושת. זה גם יתרון לבעיה של כולסטרול גבוה על ידי הפחתת הכולסטרול הכללי ואת הכולסטרול הרע (LDL) תוך הגדלת זה של הכולסטרול הטוב (HDL).

### הגזר



הגזר הוא מאוד עשיר באשלגן והפיגמנטים הרבים של הגזר מסייעים למנוע מחלות שונות, מתוכם מחלות לב וכלי דם וכמה סוגי סרטן, כולל סרטן הריאות. הגזר עוזר גם בהפחתת הקטרקט אצל גברים ונשים.

### הברוקולי



בזכות תכולה גבוהה של מינרלים כגון מגנזיום ואשלגן, הברוקולי הוא ירק העוזר למערכת השתן. הוא מכיל הרבה ויטמינים C ו K. אכילת ברוקולי לפחות כמה פעמים בשבוע, מנמיך את הסיכון של סרטן המעי הגס, הבטן, הריאות, הערמונית ואפילו השד אצל נשים לפני גיל המעבר. זה גם עזרה לשמירת בריאות הלב וכלי הדם, מומלץ גם לאנשים עם סכרת סוג 2 כדי להגדיל את ריכוז הכולסטרול הטוב ולהפחית את רמות הטריגליצרידים והכולסטרול הרע.

### החציל



עשיר במים, סיבים, אשלגן ומגנזיום, החציל הוא צמח העוזר למערכת השתן. ירק דל קלוריות ואשיר בנוגדי חמצון. על פי מחקר, הוא מסייע להפחתת ליפידים בדם. זה גם מקור של מנגן כאשר אוכלים אותו חי, מקור של נחושת, ויטמינים B1 ו B6.

## קישואים

קישואים, 95% מים, עשירים במגנזיום ואשלגן, גם מסייעים למכעכת השתן. פעילות נוגדי חומצן , הגנה בפני הקולסטרול LDL וחמצון, מניעת מחלות מסוימות של העין. מקור למתן חומרים מזינים רבים כגון זרחן, מגנזיום, אשלגן, ברזל או ויטמינים B1, B2, B6, B9 , כלומר כמות אחד מספק בין 5 ל - 15% של הצריכה המומלצת.



## הסלרי

הסלרי הוא צמח ידוע כי ירק דל קלוריות וכמסייע למערכת השתן אודות תוכן האשלגן הגבוהה שלו המאזן את התוכן הנתרן הגבוהה שלה. הפוליאצטילן הכלולים בסלרי יכולים למנוע את התפשטותם של כמה סוגים של תאים סרטניים. מבושל ומסונן, הוא גם מקור מצוין של ויטמין K ומקור טוב של ויטמין B6 . עושריו בנתרן ובאשלגן הופכים אותו למאכל מלוח מעניין עבור אנשים הסובלים מיתר לחץ דם שצריכת המלח שלהם חייבת להיות מוגבלת.



## הכרוב

הכרוב והסוגים הרבים שלו, במיוחד כרובי נצנים, עשיר בסיבים ואשלגן, מסייע למערכת השתן. תרכובותיו מעוררים את מערכת החיסונית, מנעים מתח חמצוני, את הופעת הסרטן ומפחיתים את התפשטות תאי הסרטן. הכרוב הלבן והכרוב האדום מבושלים הם מקור מצוין של ויטמין K . כדי לשמור על יתרונותיו נגד הסרטן, עדיף לאכול אותו חי או מבושל מעט, במעט מים.



## הסלק

הסלק נחשב כי "סופר-מאכל" בגלל תוכן אשלגן שלו, ומסיבה טובה, הוא עשיר בנוגדי חמצון. זה למעשה, אחד הירקות היחידים עם כוח נוגד חמצון כו גבוהה . אחד המרכיבים שלה, הבטנין, מקטין את הופעת סוגי סרטן מסוימים ויש השפעות ציטוטוקסיות על סרטן השד והערמונית. זהו מקור מצוין של ויטמין K ושל ויטמין A אשר תורם לצמיחת עצמות ושיניים ומקדמת ראייה טובה בחושך.



## המלפפון

המלפפון, ירוק ומרענן, חייב את התכונות שלו לעושרו במים ולכמות הגדולה של סיליסיום וגופרית, אשר מעורר עם מסייעים לכליות להיפטר מחומצת השתן. חי, זה 95% מים, מה שהופך אותו לאידיאלי עבור אנשים השומרים על משקלם וללא העור שלו, הוא מקור של נחושת, ועם העור שלו, של ויטמין K . יש לו גם קצת נוגד חמצון

