

护肝之计在于春，春季哪些食物有益于护肝？

(来源：北京青年报)



俗话说，一年之计在于春，春季是万物勃发的季节，适宜的起居饮食对一年的精气神都至关重要，同时春季也是多发病的季节，因此我们要更加注意科学饮食、合理膳食。今天就来用两篇文章跟大家科普一下，该如何吃，才能在这个季节养生呢？

民间常说“春季是肝脏的开胃季”，因为在春季，气温升高，春雨滋润，万物复苏，人体也开始进入活跃的状态。在这个时期，肝脏承担着促进新陈代谢、排泄废物以及调节人体内部平衡的重要功能。此外，春季也有清明、谷雨等传统节气，人们在这些节气里会吃一些帮助肝脏排毒、调理身体的食物，如苦瓜、青菜、豆腐、薏米、小麦等，因此春季被认为是肝脏的开胃季。今天就来给大家介绍，怎样吃才是满足春季肝脏的“开胃餐”。

肝需要哪些营养？

肝脏需要足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪来支持它的正常功能。此外，它也需要一些关键的营养素，如维生素 A、维生素 B12、叶酸、铁和硒等。

蛋白质是肝脏功能的重要组成部分，可以帮助肝脏修复和再生受损的细胞；碳水化合物和脂肪是肝脏的主要能量来源，可以帮助肝脏维持其正常代谢；维生素 A 对于肝脏健康非常重要，因为它可以帮助肝脏代谢脂肪和蛋白质；维生素 B12 可以协助肝脏制造红细胞，帮助维持肝脏的正常功能；叶酸对于肝脏代谢蛋白质和维生素非常重要；铁是一个关键的矿物质，对红细胞的生产和肝脏的正常功能都有帮助；硒则是一个重要的抗氧化剂，可以帮助减少肝脏受到自由基的损伤。



春季常吃哪些食物护肝？

以下是春季养肝护肝的一些食物：

1. 苦味食物：苦瓜、黄芩、枸杞子等具有清热解毒的作用，适量食用可以促进胆汁分泌，帮助肝脏排毒。

2. 黑木耳：黑木耳中含有大量的铁和蛋白质，有助于促进肝脏的代谢和修复。

3. 红枣：红枣中含有丰富的维生素C和胡萝卜素，有助于调节肝脏功能，增强免疫力。

4. 茶叶：茶叶中含有茶多酚，有助于促进肝脏的代谢和排毒，同时茶叶也有缓解疲劳的作用。

5. 大蒜：大蒜中含有丰富的硫化物，可以帮助肝脏排毒，还有预防心血管疾病的作用。

6. 紫菜：紫菜具有丰富的维生素B1、B2、B12和叶酸等营养成分，可以帮助调节肝脏功能，促进代谢。

除了以上食物外，春季注意保持饮食清淡，多吃水果和蔬菜也是对肝脏有益的。

为什么护肝要多吃“苦”？

那么，苦味食物护肝的营养学原理又是什么？苦味食物可以帮助护肝，包括苦瓜、苦菜等。这些食物含有丰富的生物活性化合物，如黄酮类、黄酮醇类、苦素、异硫氰酸盐等。这些生物活性化合物具有抗氧化、抗炎、解毒等作用，可以减轻肝脏对有毒物质的负担，增强肝脏的代谢能力，从而保护肝脏健康。例如，苦瓜可以降低血糖和血脂，提高肝脏的解毒能力；莴笋（略有苦味，可归类到苦味食物）可以促进肝脏的新陈代谢，有助于细胞的修复和再生。

当然，苦味食物并不能完全护肝，肝脏健康还需要平衡的饮食和健康的生活方式。如限制饮酒、戒烟、适量运动、控制体重等都是保护肝脏健康的重要措施。

常见的苦味食物，你吃过几种？

以下是一些常见的苦味食物：

1. 苦瓜：这是一种含有苦味成

分的蔬菜，富含维生素C、蛋白质、矿物质等营养成分。

2. 苦菜：苦菜富含丰富的黄酮类、黄酮醇类等营养成分，具有抗氧化、抗炎、解毒等作用，对肝脏健康有益。

3. 菊花：菊花含有丰富的黄酮类和抗氧化物质，可促进肝脏代谢和排泄功能。

其中，苦瓜是一种常见的蔬菜，因为最容易买到，也有许多不同的做法，所以深受老百姓欢迎，也被誉为“润肺排毒佳品”。它对肝脏的保护作用主要表现在以下方面：

1. 促进胆汁分泌。苦瓜中含有苦瓜素和草酸等成分，可以促进胆汁分泌，有助于排毒和消化。

2. 降低血脂和血糖。苦瓜中含有山奈酚等活性成分，可以降低血脂和血糖，有助于预防肝脏脂肪变性和糖尿病等疾病。

3. 抗氧化。苦瓜中含有丰富的维生素C和多酚类物质，具有很强的抗氧化作用，可以帮助肝脏排毒，减少自由基的伤害。

4. 清热解毒。苦瓜中的苦味成分可以清热解毒，有利于肝脏的清除功能，帮助排出体内的毒素和废物。

值得注意的是，苦瓜虽然有很多护肝养肝的好处，但苦瓜性寒凉，不适宜太多食用，容易损伤脾胃。所以，适量食用苦瓜即可享受它的益处。■

