

# Πρέπει να διατηρήσετε μια συγκεκριμένη διατροφή για τον καρκίνο του ήπατος;



Το συκώτι εκτελεί μια ποικιλία βασικών εργασιών, που κυμαίνονται από την παραγωγή πρωτεϊνών, χοληστερόλης και χολής έως την αποθήκευση βιταμινών, μετάλλων και ακόμη και υδατανθράκων.

Διασπά επίσης τοξίνες όπως αλκοόλ, φάρμακα και φυσικά υποπροϊόντα του μεταβολισμού. Η διατήρηση του ήπατος σε καλή κατάσταση είναι σημαντική για τη διατήρηση της υγείας

# 11 τρόφιμα που είναι καλά για το συκώτι σας

## 1. Καφές

Ο καφές είναι ένα από τα καλύτερα ποτά που μπορείτε να πιείτε για να προωθήσετε την υγεία του ήπατος.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση καφέ προστατεύει το ήπαρ από ασθένειες, ακόμη και σε εκείνους που έχουν ήδη προβλήματα με αυτό το όργανο.

Για παράδειγμα, μελέτες έχουν δείξει επανειλημμένα ότι η κατανάλωση καφέ μειώνει τον κίνδυνο κίρρωσης, ή μόνιμης ηπατικής βλάβης, σε άτομα με χρόνια ηπατική νόσο . Η κατανάλωση καφέ μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης ενός κοινού τύπου καρκίνου του ήπατος και έχει θετικές επιπτώσεις στην ηπατική νόσο και τη φλεγμονή . Συνδέεται ακόμη και με χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου σε άτομα με χρόνια ηπατική νόσο, με τα μεγαλύτερα οφέλη που παρατηρούνται σε εκείνους που πίνουν τουλάχιστον τρία φλιτζάνια την ημέρα.

Αυτά τα οφέλη φαίνεται να προέρχονται από την ικανότητά του να αποτρέπει τη συσσώρευση λίπους και κολλαγόνου, δύο από τους κύριους δείκτες της ηπατικής νόσου . Ο καφές μειώνει επίσης τη φλεγμονή και αυξάνει τα επίπεδα της αντιοξειδωτικής γλουταθειόνης. Τα αντιοξειδωτικά εξουδετερώνουν τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες, οι οποίες παράγονται φυσικά στο σώμα και μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στα κύτταρα .

## 2. Τσάι

Το τσάι θεωρείται ευρέως ευεργετικό για την υγεία, αλλά στοιχεία έχουν δείξει ότι μπορεί να έχει ιδιαίτερα οφέλη για το ήπαρ.

Μια μεγάλη ιαπωνική μελέτη διαπίστωσε ότι η κατανάλωση 5-10 φλιτζανιών πράσινου τσαγιού την ημέρα συσχετίστηκε με βελτιωμένους δείκτες αίματος για την υγεία του ήπατος. Μια μικρότερη μελέτη σε ασθενείς με μη αλκοολούχα λιπαρά ηπατικά νοσήματα (NAFLD) διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση πράσινου τσαγιού με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά για 12 εβδομάδες βελτίωσε τα επίπεδα των ηπατικών

ενζύμων και μπορεί επίσης να μειώσει το οξειδωτικό στρες και τις εναποθέσεις λίπους στο ήπαρ . Επιπλέον, μια άλλη ανασκόπηση διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που έπιναν πράσινο τσάι είχαν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του ήπατος. Ο χαμηλότερος κίνδυνος παρατηρήθηκε σε άτομα που έπιναν τέσσερα ή περισσότερα φλιτζάνια την ημέρα .

Παρ 'όλα αυτά, ορισμένοι άνθρωποι, ειδικά εκείνοι που έχουν ηπατικά προβλήματα, θα πρέπει να προσέχουν προτού καταναλώσουν το πράσινο τσάι ως συμπλήρωμα.

Αυτό συμβαίνει επειδή υπήρξαν αρκετές αναφορές βλάβης στο ήπαρ που οφείλονται στη χρήση συμπληρωμάτων που περιέχουν εκχύλισμα πράσινου τσαγιού .

### 3. Γκρέιπφρουτ

Το γκρέιπφρουτ περιέχει αντιοξειδωτικά που προστατεύουν φυσικά το ήπαρ. Τα δύο κύρια αντιοξειδωτικά που βρίσκονται στο γκρέιπφρουτ είναι το naringenin και το naringin. Τα προστατευτικά αποτελέσματα του γκρέιπφρουτ είναι γνωστό ότι εμφανίζονται με δύο τρόπους - μειώνοντας τη φλεγμονή και προστατεύοντας τα κύτταρα. Μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι αυτά τα αντιοξειδωτικά μπορούν να μειώσουν την ανάπτυξη της ηπατικής ίνωσης, μια βλαβερή κατάσταση στην οποία συσσωρεύεται υπερβολικός συνδετικός ιστός στο ήπαρ.

Αυτό συνήθως προκύπτει από χρόνια  
φλεγμονή .

Ωστόσο, τα σημερινά στοιχεία δείχνουν ότι το  
γκρέιπφρουτ είναι ένας καλός τρόπος για να  
διατηρήσετε το συκώτι σας υγιές,  
καταπολεμώντας τις βλάβες και τη φλεγμονή.

## 4. Βακκίνια

Τα βακκίνια περιέχουν ανθοκυανίνες, αντιοξειδωτικά που δίνουν στα μούρα τα διακριτικά τους χρώματα. Έχουν συνδεθεί επίσης με πολλά οφέλη για την υγεία.

Η κατανάλωση αυτών των φρούτων για 3-4 εβδομάδες προστατεύει το ήπαρ από βλάβες. Επιπλέον, τα βατόμουρα συμβάλουν στην αύξηση της απόκρισης των ανοσοκυττάρων και των αντιοξειδωτικών ενζύμων. Επιπλέον, το εκχύλισμα βακκινίων έχει αποδειχθεί ότι αναστέλλει την ανάπτυξη κυττάρων καρκίνου του ήπατος του ανθρώπου σε μελέτες δοκιμαστικών σωλήνων.

Ωστόσο, απαιτούνται περισσότερες μελέτες για να προσδιοριστεί εάν αυτό το αποτέλεσμα μπορεί να αναπαραχθεί στο ανθρώπινο σώμα. Κάνοντας τα μούρα ως τακτικό μέρος της διατροφής σας είναι ένας καλός τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι το συκώτι σας διαθέτει τα αντιοξειδωτικά που χρειάζεται για να παραμείνει υγιές.

## 5. Σταφύλια

Τα σταφύλια, ειδικά τα κόκκινα και μοβ σταφύλια, περιέχουν μια ποικιλία ευεργετικών φυτικών ενώσεων. Το πιο διάσημο είναι η ρεσβερατρόλη, η οποία έχει πολλά οφέλη για την υγεία.

Μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι μπορούν να έχουν διάφορα οφέλη, όπως μείωση της φλεγμονής, πρόληψη βλάβης και αύξηση των αντιοξειδωτικών επιπέδων .

Μια μικρή μελέτη σε ανθρώπους με NAFLD έδειξε ότι η συμπλήρωση με εκχύλισμα σπόρου σταφυλιού για τρεις μήνες βελτίωσε τη λειτουργία του ήπατος .

Ωστόσο, δεδομένου ότι το εκχύλισμα σπόρων σταφυλιών είναι συμπυκνωμένη μορφή, ενδέχεται να μην βλέπετε τα ίδια αποτελέσματα από την κατανάλωση ολόκληρων σταφυλιών. Απαιτούνται περισσότερες μελέτες πριν από τη λήψη εκχυλίσματος σπόρων σταφυλιών για το συκώτι.

Ωστόσο, το ευρύ φάσμα στοιχείων από μελέτες σε ζώα και σε ανθρώπους υποδηλώνει ότι τα σταφύλια είναι μια πολύ φιλική προς το συκώτι τροφή.

## 6. Φραγκόσυκο

Το φραγκόσυκο, γνωστό επιστημονικά ως *Opuntia ficus-indica*, είναι ένας δημοφιλής τύπος βρώσιμου κάκτου. Τα φρούτα και ο χυμός του καταναλώνονται συνήθως.

Εδώ και καιρό χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή ιατρική ως θεραπεία για έλκη, πληγές, κόπωση και ηπατική νόσο.

Απαιτούνται περισσότερες μελέτες σε ανθρώπους, ειδικά χρησιμοποιώντας φρούτα και χυμούς με φραγκόσυκο, αντί για εκχύλισμα.

Ωστόσο, οι μέχρι τώρα μελέτες έχουν δείξει ότι το φραγκόσυκο έχει θετικά αποτελέσματα στο ήπαρ.

## 7. Χυμός παντζαριών

Ο χυμός παντζαριών είναι μια πηγή νιτρικών και αντιοξειδωτικών που ονομάζονται betalains, τα οποία μπορούν να ωφελήσουν την υγεία της καρδιάς και να μειώσουν την οξειδωτική βλάβη και τη φλεγμονή .

Είναι λογικό να υποθέσουμε ότι η κατανάλωση των ίδιων των πανταριών θα έχει παρόμοιες επιπτώσεις στην υγεία. Ωστόσο, οι περισσότερες μελέτες χρησιμοποιούν χυμό παντζαριού. Μπορείτε να φτιάξετε χυμό παντζαριών μόνοι σας ή να αγοράσετε χυμό παντζαριών από το κατάστημα.

## 8. Σταυρανθή λαχανικά

Τα σταυρανθή λαχανικά όπως λαχανάκια Βρυξελλών, μπρόκολο και μουστάρδα είναι γνωστά για την υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και τη χαρακτηριστική τους γεύση. Είναι επίσης υψηλές σε ευεργετικές φυτικές ενώσεις.

Μια πρόσφατη μελέτη σε άνδρες με λιπαρό συκώτι διαπίστωσε ότι το εκχύλισμα βλαστών μπρόκολου, το οποίο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ευεργετικές φυτικές ενώσεις, βελτίωσε τα επίπεδα ηπατικών ενζύμων και μειωμένο οξειδωτικό στρες .

Οι μελέτες σε ανθρώπους είναι περιορισμένες. Αλλά μέχρι στιγμής, τα σταυρανθή λαχανικά φαίνονται πολλά υποσχόμενα ως ωφέλιμη τροφή για την υγεία του ήπατος.

Δοκιμάστε να τα ψήσετε ελαφρώς με σκόρδο και χυμό λεμονιού ή βαλσάμικο ξύδι για να τα μετατρέψετε σε νόστιμο και υγιεινό πιάτο.

## 9. Ξηροί καρποί

Τα καρύδια έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, θρεπτικά συστατικά - συμπεριλαμβανομένης της αντιοξειδωτικής βιταμίνης E - και ευεργετικών φυτικών ενώσεων.

Αυτή η σύνθεση είναι υπεύθυνη για πολλά οφέλη για την υγεία, ειδικά για την υγεία της καρδιάς, αλλά ενδεχομένως και για το ήπαρ . Μία εξαμηνιαία μελέτη παρατήρησης σε 106 άτομα με μη αλκοολούχα λιπώδη ηπατική νόσο διαπίστωσε ότι η κατανάλωση ξηρών καρπών συσχετίστηκε με βελτιωμένα επίπεδα ηπατικών ενζύμων .

## 10. Λιπαρά

Τα λιπαρά ψάρια περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι υγιή λίπη που μειώνουν τη φλεγμονή και έχουν συσχετιστεί με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων .

Τα λίπη που βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια είναι επίσης ευεργετικά για το συκώτι. Στην πραγματικότητα, μελέτες έχουν δείξει ότι βοηθούν στην πρόληψη της συσσώρευσης λίπους, διατηρούν τα επίπεδα ενζύμων φυσιολογικά, καταπολεμούν τη φλεγμονή και βελτιώνουν την αντίσταση στην ινσουλίνη .

Ενώ η κατανάλωση λιπαρών ψαριών πλούσιων σε ωμέγα-3 φαίνεται να είναι ευεργετική για το συκώτι σας, η προσθήκη περισσότερων λιπαρών ωμέγα-3 στη διατροφή σας δεν είναι το μόνο πράγμα που πρέπει να λάβετε υπόψη. Η αναλογία των λιπαρών ωμέγα-3 προς τα λιπαρά ωμέγα-6 είναι επίσης σημαντική.

Οι περισσότεροι ξεπερνούν τις συστάσεις πρόσληψης για τα λιπαρά ωμέγα-6, τα οποία βρίσκονται σε πολλά φυτικά έλαια. Η υψηλή αναλογία ωμέγα-6 προς ωμέγα-3 μπορεί να προωθήσει την ανάπτυξη ηπατικής νόσου .

Επομένως, είναι καλή ιδέα να μειώσετε και την πρόσληψη λιπαρών ωμέγα-6.

## 11. Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο θεωρείται υγιές λίπος λόγω των πολλών οφελών του στην υγεία, συμπεριλαμβανομένων θετικών επιπτώσεων στην υγεία της καρδιάς και του μεταβολισμού. Ωστόσο, έχει επίσης θετικά αποτελέσματα στο ήπαρ .

Η συσσώρευση λίπους στο ήπαρ είναι μέρος του πρώτου σταδίου της ηπατικής νόσου. Ως εκ τούτου, τα θετικά αποτελέσματα του ελαιολάδου στο λίπος του ήπατος, καθώς και σε άλλες πτυχές της υγείας, το καθιστούν πολύτιμο μέρος μιας υγιεινής διατροφής.