

สิริกร โพธิจักร. (2563, ธันวาคม), อาหารคัดสรรเพื่อสุขภาพตับ. ชีวิต 23 (532) : 17

อาหารที่มีงานวิจัยรับรองและได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร International Journal of Molecular Sciences โดยพบว่ากินแล้วลดการสะสมสารพิษที่ตับ รวมถึงความผิดปกติต่าง ๆ ช่วยให้ตับทำงานมีประสิทธิภาพดี ดังนี้

1. ข้าวโอ๊ต ช่วยลดไขมันที่สะสมในตับ ลดโอกาสเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคอ้วน
2. ชาเขียว ลดปริมาณไขมันในเลือด
3. ผลไม้สีเข้ม โดยเฉพาะสีม่วงหรือแดงเข้ม เช่น บลูเบอร์รี่ องุ่น เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระทำให้ลดความเสียหายของตับได้
4. เกรปฟรุต ช่วยลดการอักเสบและป้องกันเซลล์ตับถูกทำลาย
5. น้ำมันพืชที่มีไขมันดี ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง
6. ถั่ว ถั่วเปลือกแข็งต่าง ๆ และเมล็ดพืช มีวิตามินอีสูง เช่น ถั่วลิสง อัลมอนต์ เมล็ดทานตะวัน
7. ปลาที่มีไขมันโอเมก้า-3 นอกจากปลาแซลมอนแล้ว ชีวิตขอแนะนำปลาที่หาง่าย ได้แก่ ปลากระพงแดง ปลาช่อน ปลาทู

