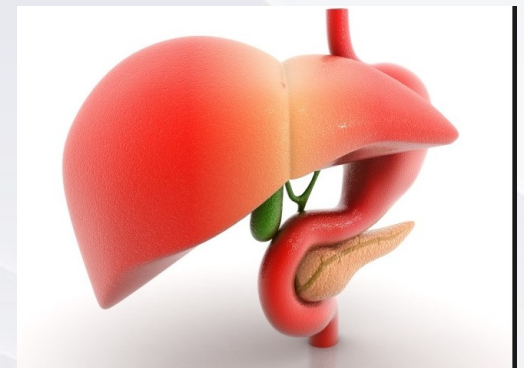




# Полезные продукты для печени



ГУ «Лепельский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

г. Лепель, ул. Войкова, 69а

Автор: Довнар А.В.

Тираж 200 экз.

Июль, 2021

# Полезные продукты для печени

## Зеленый чай

Источник антиоксидантов, которые препятствуют старению, продлевают



жизнь и снижают риск онкологических заболеваний. Зеленый чай укрепляет иммунитет и позволяет противостоять сезонным вирусным инфекциям.

## Сок свеклы

Свекольный сок содержит много растительных флавоноидов, которые улучшают

работу нашей печени



## Хурма

Полезна она для печени благодаря растительной клетчатке.

А также сахаром, которая печень запасает для организма в виде гликогена.



## Авокадо

Способствует понижению уровня холестерина в крови. Содержит железо, фосфор, кальций, калий, а также вещество



глутатион, которое помогает печени связывать токсины и тем самым облегчает ее работу.

## Грецкий орех

Грецкий орех содержит большое количество жирных кислот Омега-3 и глутатиона, которые помогают печени очищать кровь от вредных веществ, от токсинов, от тяжелых металлов.



## Яблоки

Для профилактики болезней желчного пузыря, так как обладают

мягким желчегонным действием, предотвращают холецистит и желчнокаменную болезнь.



## Барбарис

Ягоды барбариса очень полезны для профилактики и лечения хронического гепатита, холецистита и желчнокаменной болезни.



## Грейпфрут

Очень богат витамином С, а также антиоксидантами.

Включайте в свой рацион грейпфрут, он избавляет нашу печень от токсинов и канцерогенов.

