

Berikut 10 Makanan Yang Baik Untuk Menjaga Kesehatan Hati!

1. Sayuran Hijau

Kol atau brokoli mengandung unsur Isotiosianat yang ampuh mempengaruhi penyakit kronis seperti seperti sirosis hati. Selain itu sayuran hijau juga mengandung unsur yodium yang penting bagi kesehatan kelenjar getah bening yang berfungsi memicu sistem kekebalan tubuh untuk memerangi penyakit.

2. Bayam

Bayam mengandung unsur Betaine yang merupakan komponen nutrisi penting untuk fungsi hati. Betaine juga terbukti bisa mencegah munculnya beragam penyakit kronis.

3. Wortel

Pekan Hepatitis B

Ditulis oleh Rini Saputro

Senin, 06 September 2021 10:37 - Last Updated Senin, 06 September 2021 10:43

font-stretch: inherit; font-size: 14px; line-height: inherit; font-family: "Helvetica Neue"; Helvetica, Roboto, Arial, sans-serif; vertical-align: baseline; text-rendering: optimizelegibility;"/>Wortel mengandung **beta karoten** dalam bentuk **beta karoten** dalam kadar tinggi. mengkonsumsi wortel bagus untuk menjaga kesehatan hati karena tubuh akan menjadi vitamin A. minum just wortel bagus untuk membersihkan hati. Tapi jangan berlebihan karena **beta karoten** juga bisa memicu keracunan hati.

4. Alpukat

Riset ilmiah di jepang membuktikan alpukat berpotensi dalam memblokir radang hati dan menekan risiko keracunan hati pada tikus percobaan. Penelitian lebih lanjut juga menunjukkan konsumsi alpukat di kombinasikan dengan makanan yang mengandung **beta karoten** membantu hati menyerap unsur **pro-vitamin A** dan mengubahnya menjadi vitamin A

5. Bawang Putih

Selama ribuan tahun bawang putih sudah digunakan sebagai bahan obat-obatan yang ampuh menyembuhkan beragam penyakit. Bawang putih memiliki efek membersihkan darah, bermanfaat bagi sistem pernafasan dan kini juga terindikasi memiliki efek melindungi hati.

Pekan Hepatitis B

Ditulis oleh Rini Saputro

Senin, 06 September 2021 10:37 - Last Updated Senin, 06 September 2021 10:43

border: 0px; font-variant-numeric: inherit; font-variant-east-asian: inherit; font-stretch: inherit; font-size: 14px; line-height: inherit; font-family: "Helvetica Neue", Helvetica, Roboto, Arial, sans-serif; vertical-align: baseline; text-rendering: optimizelegibility;">6. Bit</p> <p style="box-sizing: border-box; margin: 0px 0px 1em; padding: 0px; border: 0px; font-variant-numeric: inherit; font-variant-east-asian: inherit; font-stretch: inherit; font-size: 14px; line-height: inherit; font-family: "Helvetica Neue", Helvetica, Roboto, Arial, sans-serif; vertical-align: baseline; text-rendering: optimizelegibility;">Bit mengandung<em style="box-sizing: border-box; margin: 0px; padding: 0px; border: 0px; font-variant: inherit; font-weight: inherit; font-stretch: inherit; font-size: inherit; line-height: inherit; font-family: inherit; vertical-align: baseline;">Fitonutrien atau biasa di sebut<em style="box-sizing: border-box; margin: 0px; padding: 0px; border: 0px; font-variant: inherit; font-weight: inherit; font-stretch: inherit; font-size: inherit; line-height: inherit; font-family: inherit; vertical-align: baseline;">betanin yang terbukti memiliki efek melindungi kesehatan hati. Disarankan mengolahnya secara seksama khususnya pada saat memaksa agar unsur aktif yang berkhasiat tidak rusak.</p> <p style="box-sizing: border-box; margin: 0px 0px 1em; padding: 0px; border: 0px; font-variant-numeric: inherit; font-variant-east-asian: inherit; font-stretch: inherit; font-size: 14px; line-height: inherit; font-family: "Helvetica Neue", Helvetica, Roboto, Arial, sans-serif; vertical-align: baseline; text-rendering: optimizelegibility;">7. Minyak Zaitun</p> <p style="box-sizing: border-box; margin: 0px 0px 1em; padding: 0px; border: 0px; font-variant-numeric: inherit; font-variant-east-asian: inherit; font-stretch: inherit; font-size: 14px; line-height: inherit; font-family: "Helvetica Neue", Helvetica, Roboto, Arial, sans-serif; vertical-align: baseline; text-rendering: optimizelegibility;">Minyak Zaitun mengandung asam lemak tak jenuh tunggal yang berfungsi minyak zaitun bisa terhindar dari risiko timbunan lemak dalam hati yang akan mengganggu fungsinya. Disarankan juga untuk mengurangi komsumsi lemak serta minuman ringan berkadar gula tinggi.</p> <p style="box-sizing: border-box; margin: 0px 0px 1em; padding: 0px; border: 0px; font-variant-numeric: inherit; font-variant-east-asian: inherit; font-stretch: inherit; font-size: 14px; line-height: inherit; font-family: "Helvetica Neue", Helvetica, Roboto, Arial, sans-serif; vertical-align: baseline; text-rendering: optimizelegibility;">8. Kunyit</p> <p style="box-sizing: border-box; margin: 0px 0px 1em; padding: 0px; border: 0px; font-variant-numeric: inherit; font-variant-east-asian: inherit; font-stretch: inherit; font-size: 14px; line-height: inherit; font-family: "Helvetica Neue", Helvetica, Roboto, Arial, sans-serif; vertical-align: baseline; text-rendering: optimizelegibility;">Kunyit mengandung unsur<em style="box-sizing: border-box; margin: 0px; padding: 0px; border: 0px; font-variant: inherit; font-weight: inherit; font-stretch: inherit; font-size: inherit; line-height: inherit; font-family: inherit; vertical-align: baseline;">Kurkumin dalam kadar tinggi yang berkhasiat sebagai<em style="box-sizing: border-box; margin: 0px; padding: 0px; border: 0px; font-variant: inherit; font-weight: inherit; font-stretch: inherit; font-size: inherit; line-height: inherit; font-family: inherit; vertical-align: baseline;"> antioksidan. Unsur ini

Pekan Hepatitis B

Ditulis oleh Rini Saputro

Senin, 06 September 2021 10:37 - Last Updated Senin, 06 September 2021 10:43

juga berfungsi mereduksi peradangan pada hati.

9. Jeruk Sitrun

Jeruk Sitrun atau lemon sudah dikenal memiliki efek membersihkan hati. Jus sitrun juga punya khasiat membersihkan saluran pencernaan dari racun yang membahayakan fungsi hati.

10. Teh Hijau

Katekin yang berfungsi sebagai antioksidan. konsumsi minuman teh hijau dalam porsi rasional setiap hari terbukti mampu memelihara keseimbangan fungsi hati.

Sumber: Kemenkes RI

[!\[\]\(dfbd6b3763a6d1d9afaa974f64e2e4b5_img.jpg\) src="index.php?option=com_joomgallery&view=image&format=raw&id=277&type=img" data-bbox="715 735 850 750"/> border="0" alt="joomplu:277"/>](joomplu:277 type=orig)