

5 alimentos naturales para curar el hígado graso

El hígado graso se produce cuando el exceso de grasa se acumula dentro de las células del hígado. Esto significa que el tejido hepático normal y saludable se reemplaza parcialmente por tejido graso. La grasa comienza a invadir el hígado, infiltrando gradualmente las áreas sanas del hígado, de modo que el tejido sano del hígado cada vez menos permanece. El hígado graso tiene un aspecto grasiento amarillo y es a menudo agrandado e hinchado con grasa.

El hígado graso se reconoce ahora como la causa más común de los resultados anormales de la prueba de función hepática en los EE.UU., Reino Unido y Australia. Alrededor de una de cada cinco personas en la población general, en los EE.UU. y Australia tiene un hígado graso. El hígado graso suele asociarse con la obesidad abdominal, la resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2. Si es grave, puede eventualmente conducir a cirrosis e insuficiencia hepática.

¿Cómo saber si tienes un hígado graso?

Muchas personas con un hígado graso no son conscientes de que incluso tienen un problema de hígado, ya que los síntomas pueden ser vagos y no específicos, especialmente en las primeras etapas. La mayoría de las personas con un hígado graso se sienten generalmente mal, y encuentran que están cada vez más fatigados y con sobrepeso sin razón aparente.

Los posibles síntomas del hígado graso incluyen:

- Exceso de peso en la zona abdominal
- Niveles elevados de colesterol y triglicéridos

- Cansancio y fatiga
- Náusea
- Cálculos biliares
- Sobrecalentamiento del cuerpo
- Sudoración excesiva
- Ojos rojos que pican

El hígado graso se diagnostica con una prueba de sangre y una ecografía hepática.

Afortunadamente, el hígado graso es reversible. Aquí hay 4 maneras de lograr esto:

1. Comer menos carbohidratos

La mala alimentación es la principal causa de enfermedad hepática grasa. Los mayores delincuentes son el azúcar y los alimentos hechos de harina blanca; necesitan ser evitados por completo. Sin embargo, una alta ingesta de alimentos ricos en carbohidratos en general puede promover el hígado graso, ya que el hígado convierte el exceso de carbohidratos en grasa.

Los alimentos que necesitan ser restringidos incluyen pan, pasta, arroz, cereales de desayuno, patatas y cualquier alimento hecho de harina.

2. Evite consumir alcohol

El consumo excesivo de alcohol es la segunda causa más importante de hígado graso. El alcohol puede causar inflamación y daño a las células del hígado, dando como resultado una infiltración de grasas. Las personas con un hígado graso deben limitar el consumo de alcohol o eliminarlo por completo.

3. Coma más verduras, proteínas y las grasas adecuadas

Las verduras crudas y las frutas son los alimentos curativos del hígado más poderosos. Estos alimentos crudos ayudan a limpiar y reparar el filtro del hígado, para que pueda atrapar y eliminar más grasa y toxinas del torrente sanguíneo.

Coma una abundancia de verduras (ensaladas cocidas y crudas). La fruta es saludable para la mayoría de las personas, pero si tiene altos niveles de azúcar en la sangre o resistencia a la insulina, es mejor limitar la fruta a 2 porciones al día.

La proteína es importante porque ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre estable, ayuda con la pérdida de peso del abdomen y reduce el hambre y los antojos. Las proteínas deben consumirse con cada comida. Buenas fuentes de proteínas incluyen huevos, aves, mariscos, carne, nueces, semillas, polvo de proteína de suero, legumbres y productos lácteos.

La mayoría de los aceites vegetal y las margarinas pueden empeorar un hígado graso. Las grasas saludables para incluir más de en su dieta se encuentran en aceite de oliva, aceite de pescado, semillas de lino, aceite de coco, nueces y semillas crudas.

4. Beba jugos de verduras crudas

Los jugos crudos son una excelente fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes altamente concentrados. Su jugo debe estar compuesto de 80 a 100 por ciento de verduras, con el resto compuesto de fruta. No beba jugos de frutas solamente; ya que por lo general son demasiado altos en carbohidratos y calorías.

Alimentos que te ayudan a curar el hígado graso

1. Ajo

Sólo una pequeña cantidad de este bulbo blanco picante tiene

la capacidad de activar las enzimas hepáticas que ayudan a su cuerpo a eliminar las toxinas. El ajo también tiene altas cantidades de alicina y selenio, dos compuestos naturales que ayudan en la limpieza del hígado.

2. Toronja

Alto en vitamina C y antioxidantes, las frutas cítricas como pomelo, naranjas, limas y limones apoyan la limpieza natural del hígado. Tomar un vaso pequeño de jugo de toronja recién exprimido ayuda a aumentar la producción de las enzimas de desintoxicación del hígado que ayudan a eliminar carcinógenos y otras toxinas.

3. Remolachas y Zanahorias

Ambos son extremadamente altos en plantas flavonoides y beta-caroteno; comer remolachas y zanahorias puede estimular y apoyar la función hepática general.

4. Té Verde

Esta bebida amante del hígado está llena de antioxidantes vegetales conocidos como catequinas-compuestos conocidos por ayudar a la función hepática. El té verde es una adición deliciosa y saludable a cualquier dieta. Sólo recuerde que el té verde ofrece los beneficios, no el extracto de té verde. Algunas investigaciones sugieren que el extracto de té verde puede tener un efecto negativo en la salud del hígado.

5. Vegetales verdes frondosos

Uno de nuestros aliados más poderosos en la limpieza del hígado, son las verduras de hoja verde, se pueden comer crudas, cocidas o en jugos. Extremadamente altos en clorofila, absorben las toxinas ambientales del torrente sanguíneo. Con su capacidad distinta para neutralizar metales pesados, productos químicos y pesticidas, estos alimentos de limpieza ofrecen un poderoso mecanismo protector para el hígado.

Incorporar verduras de hoja verde como la calabaza amarga, rúcula, hojas de diente de león, espinacas, hojas de mostaza y achicoria en su dieta. Esto aumentará la creación y el flujo de la bilis, la sustancia que elimina los desperdicios de los órganos y la sangre.

6. Aguacates

Este alimento denso en nutrientes ayuda al cuerpo a producir glutatión, un compuesto que es necesario para el hígado para limpiar toxinas dañinas.

7. Manzanas

Alto en pectina, las manzanas contienen los componentes químicos necesarios para el cuerpo para limpiar y liberar las toxinas del tracto digestivo. Esto, a su vez, hace que sea más fácil para el hígado manejar la carga tóxica durante el proceso de limpieza.