

Печень "на работе":

Обезвреживает токсины
Удаляет избыток биологически
активных веществ
Участвует в обмене глюкозы
Образует гликоген
Синтезирует желчь и желчные
кислоты, билирубин
Депонирует витамины А, D, В12

**Позаботьтесь о
здоровье
вашей печени!**



100%
ЗОЖ



Продукты для здоровой печени



Продукт № 1

Тыквенный суп - мякоть тыквы содержит витамин А, ненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и 6, фосфолипиды. Эти вещества обладают гепатопротективным действием. Клетчатка из тыквы оказывает мягкое желчегонное и противовоспалительное действие





ЯГОДЫ

Продукт № 2



Малина, клюква, вишня.
Ягоды красного цвета
содержат каротин,
аскорбиновую кислоту и
пектин. Эти вещества
стимулируют рост и
регенерацию
гепатоцитов при
повреждении печени



Продукт № 3

Богата витаминами А, группы В (В1, В2, В6, фолиевой кислотой) и фосфором, которые служат строительным материалом для клеток печени. Клетчатка стимулирует желчевыводящие пути и помогает при застое желчи.

Свеклу можно взять как основу для салаты, так и сделать из нее сок или смузи.

Помните, что важна умеренность, злоупотребление каким-то одним, даже полезным продуктом может принести вред здоровью.

Не рекомендуют злоупотреблять свеклой у людей с мочекаменной и желчекаменной болезнью. С осторожностью при сахарном диабете.

