

## เลือกอาหารถูกหลัก ช่วยเยียวยา "ตับ" ได้



**ศูนย์ :** ศูนย์ทางเดินอาหารและตับ

“ตับ” เป็นหนึ่งในอวัยวะที่มีความสำคัญทำหน้าที่กรองของเสีย ขจัดสารพิษตกค้างที่ได้รับจากการรับประทานอาหารให้ออกไปจากร่างกาย ถัรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์อาจส่งผลเสียต่อตับได้ หากตับทำงานผิดปกติ ตับอ่อนแอ หรือเกิดไขมันพอกตับ ตับแข็ง ก็จะทำให้ระบบต่างๆ เกิดความผิดปกติตามมา และอาจอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นก่อนที่จะตกอยู่ในสภาวะเสี่ยงต่อโรคตับ เราควรบำรุงดูแลตับให้แข็งแรง และใส่ใจต่อการรับประทานอาหารที่บำรุงตับมากขึ้น รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ตับแข็งแรง

### อาหารบำรุงตับ ฟิ้นฟูให้แข็งแรง

1. **ผักประเภทหัว** อาทิ กะหล่ำปลี จะมีส่วนช่วยในการเพิ่มกลูตาไธโอน (Glutathione) ในร่างกาย

ทำให้ล้างสารพิษ บำรุงตับได้เป็นอย่างดี บรอกโคลี มันเทศ ที่มีกลูโคซิโนเลต (Glucosinolate) ช่วยกระตุ้นให้ตับผลิตเอนไซม์ต่อต้านสารพิษ และเอนไซม์ช่วยย่อย

2. **แครอท** ผักสีส้มที่อัดแน่นไปด้วยวิตามินหลากหลายชนิด ทั้งวิตามิน A, B1, B2, C, D และ K อีกทั้งยังมีกรดโฟลิก ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก สังกะสี และทองแดง ช่วยบำรุงตับ บำรุงเลือด และช่วยแก้อาการอาหารไม่ย่อยได้
3. **ผักใบเขียว** เช่น ผักโขม ผักกาดหอม รวมถึงผักใบเขียวชนิดอื่นๆ จะมีคุณสมบัติป้องกันการเกิดโรคน้ำหนักในตับ และชะล้างสารเคมีที่สะสมอยู่ในตับ โดยเฉพาะสารเคมีประเภทยาฆ่าแมลงที่ร่างกายมักจะได้รับจากการบริโภคอาหาร
4. **บิทรูท** จะมีสารฟลาโวนอยด์ ที่ตับต้องการไปบำรุงและฟื้นฟูตัวเอง
5. **ลินจี่** อุดมไปด้วยโปรตีน ไขมัน กลูโคส ซูโครส วิตามิน A, B, C และกรดซิตริก ที่ช่วยบำรุงตับและบรรเทาอาการตับอักเสบได้
6. **สมและเกรปฟรุต** มีทั้งวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวช่วยสำคัญในการล้างพิษในตับและลดความเสี่ยงโรคมะเร็งตับ
7. **อะโวคาโด** มีกลูตาไธโอน (Glutathione) จะช่วยล้างพิษสะสมในตับ และช่วยลดโอกาสเกิดโรคน้ำหนักสะสมในตับ
8. **เห็ดต่างๆ** อาทิ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหอม เห็ดหูหนู หรือเห็ดหลินจือ ช่วยลดไขมันที่สะสมในตับและกระแสเลือด ต่อต้านการเกิดมะเร็ง และเพิ่มปริมาณของเม็ดเลือดขาวด้วย
9. **มะขามป้อม** อุดมไปด้วยวิตามินซีช่วยรักษาอาการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ป้องกันการเกิดพิษไขมันในตับ และลดความเสี่ยงโรคมะเร็งตับได้
10. **ข้าวกล้อง** มีคาร์โบไฮเดรตสูง มีวิตามินบีรวม หากรับประทานในปริมาณที่เพียงพอ ก็จะช่วยสร้างไกลโคเจนในตับได้ ทำให้ช่วยฟื้นฟูให้ตับแข็งแรง
11. **เนื้อปลา** เช่น ปลาแซลมอน จะมีโอเมก้า 3 สารอาหารบำรุงการทำงานของตับ เป็นตัวช่วยสำคัญในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อของตับที่เสียหายให้กลับมาฟื้นฟูและทำงานได้ดีอีกครั้ง
12. **เก๋ากี้** จะมีเบต้าแคโรทีน กรดกำมะถัน แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามิน E, B2 ที่จะมาช่วยเพิ่มเม็ดเลือดขาว และลดไขมันในเลือด ซึ่งจะบำรุงตับให้ทำงานได้ดีขึ้น ป้องกันไม่ให้ไขมันมาพอกตับมากกว่าเดิม
13. **วอลนัท** มีสารสำคัญที่ช่วยบำรุงตับอยู่ 2 ชนิด คือ กรดไขมันโอเมก้า 3 และกลูตาไธโอน ซึ่งเป็นตัวช่วยในการขจัดสารพิษออกจากตับ
14. **กระเทียม** มีสรรพคุณกระตุ้นให้ตับผลิตเอนไซม์ตัวที่ช่วยขับสารพิษออกไป อีกทั้งกระเทียมยังมีอัลลิซิน (Allicin) และซีลีเนียม (Selenium) 2 องค์ประกอบสำคัญจากธรรมชาติที่จะช่วยดีท็อกซ์สารพิษที่สะสมในตับ

นอกเหนือจากการรับประทานอาหารและสมุนไพรบำรุงตับแล้ว

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ตับมีสุขภาพที่แข็งแรงมากขึ้น ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน โดยสามารถทำได้ ดังนี้

1. ในผู้ที่น้ำหนักเกิน (BMI เกิน 25 kg/m<sup>2</sup>) ควรออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร เพื่อลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมอาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีไขมันต่ำ กากใยสูง และให้พลังงานต่ำ
3. ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวเป็นเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูง ควรควบคุมอาหาร

ออกกำลังกายและรับประทานยาตามแพทย์สั่ง เพื่อควบคุมโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่ไม่จำเป็น ตลอดจนผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่อาจมีผลข้างเคียงต่อดัซ
5. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่

ทั้งนี้ ควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ว่ามีภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบีหรือไม่

หากไม่มีภูมิคุ้มกันควรเข้ารับการฉีดวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี รวมถึงการตรวจการทำงานของตับเป็นระยะ เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะไขมันพอกตับได้

ธารินี จันทรงค์

นักกำหนดอาหารวิชาชีพ  
ศูนย์ทางเดินอาหารและตับ

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์  
ไม่เสียค่าใช้จ่าย