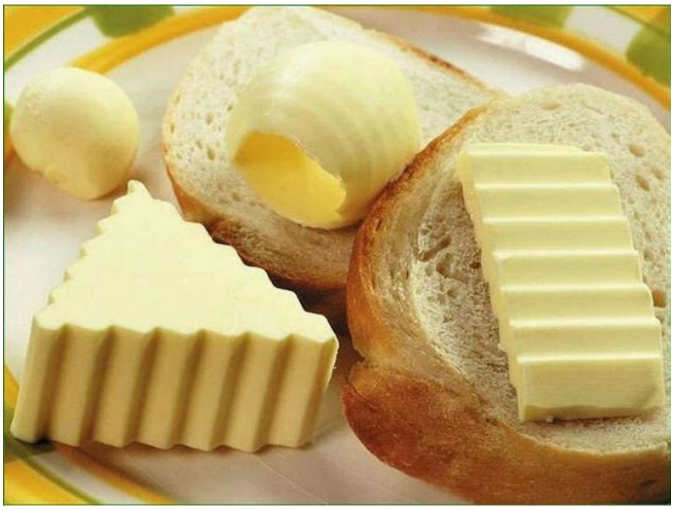

Qaraciyər həzm sisteminin normada getməsi üçün son dərəcə əhəmiyyətli bir orqandır.

Bu cəhətdən sağlam bir qara ciyəri mühafizə etmək son dərəcə vacibdir. Bədən sağlamlığı üçün əhəmiyyətli bir orqan olan qaraciyərə yaxşı baxmaq lazımdır. Tez-tez işlətdiyimiz bir sıra qidalanma vərdişlərinin qara ciyərə ciddi zərər verdiyi ortaya çıxıb.
Onlardan bəzilərini təqdim edirik:

1. Duzlu yemək qan təzyiqini artırır və qaraciyərdə xəstəlik yaranma riskini yüksəldir. Tərkibindəki natrium miqdarını nəzarət etmək üçün aldığınız məhsulların etiketlərini oxumaq vacibdir.

2. Çox ədviyyatlı yemək qaraciyərə zərər verə bilər. Eyni zamanda, həzm problemlərinin yaranmasına səbəb olur.

3. Kərə yağı, yağlı ətlər, mayonez, krem və kolbasa qəbulunu azaltmaq lazımdır.