

## Lkohol i masna hrana štete jetri

Jednolična ishrana, žestoka pića, često uzimanje lekova i fizička neaktivnost usporavaju rad ovog organa, koji ima važan zadatak odstranjivanja toksina iz organizma



Neredovan život, neumerena i jednolična ishrana, alkohol, nedovoljno kretanja, suviše često uzimanje lekova mogu da ugroze pravilan rad jetre, organa koji poput laboratorije prerađuje sve što se pojede, kako bi organizam dobio sve potrebne supstance i iskoristio ih na najbolji mogući način.

Kad se rad jetre uspori, a do toga dolazi zbog poremećaja ravnoteže u ishrani i načinu života, ceo organizam oseća posledice. Prvi znak je umor, koji traje i naizgled je bezrazložan. U stvari, umorna je vaša jetra, a uzroka ima više.

Jednolična ishrana - iz želje da se smrša ili iz lenjosti ponekad se u dužem periodu ishrana svede na mali broj namirnica. To za jetru nije dobro, jer usporava njen rad, kažu gastroenterolozi. Raznovrsni jelovnici, naročito mnogo voća i povrća, doprinose da jetra ispuni svoju funkciju.

Jaka, začinjena hrana - pržene namirnice, jela koja se dugo pripremaju, mnogo začina, sosovi, u svemu tome uživajte povremeno i umereno. Masti se u organizmu dugo razlažu, a ako se masno jede i za ručak i za večeru, jetra će biti preopterećena. Rezultat: masnoća ne može potpuno da se razloži, višak se taloži u vidu naslaga.

Alkohol - čaša vina ili piva, ponekad i koja više, ne mora da vas zabrine. Žestoka pića su opasna za jetru, jer sa preteranom količinom unetog alkohola organizam luči supstance koje na jetru deluju kao otrov.

Lenstvovanje - mnogo je razloga zbog kojih se preporučuju svakodnevne fizičke aktivnosti, a jedan od njih je i rad jetre. Ako se ne krećete dovoljno, jetra će imati više posla oko prerade jela i pića koje organizam dobije svakog dana. Zato, ako ništa drugo, prošetajte barem pola sata.

Lekovi - medikamenti zamaraju jetru, a procesi kroz koje prolaze u organizmu isti su kao kad je reč o alkoholu. Zato lekari upozoravaju da se uz terapiju lekovima ne uzima ništa od alkoholnih pića.

Ako uveče popijete čašu više, a ujutro se probudite sa glavoboljom - budite oprezni. Od poslednje ispijene čaše alkoholnog pića do uzimanja sredstava protiv bolova trebalo bi da prođe najmanje 12 sati.