

کلیه

یکی از اندام های درونی بدن انسان است که وجود آن برای سلامت بدن ضروری است. یکی از اصلی ترین وظایف کلیه دفع مواد زائد تولید شده بر اثر متابولیسم و مواد فوراکی مصرف شده می باشد. کنترل حجم و ترکیبات مایعات بدن نیز از دیگر کارکردهای کلیه هاست. این اندام با ارزش با دفع مواد نافواسته از طریق ادرار، بدن را پاکسازی می کند و مواد مورد نیاز و ارزشمند را در فون نگه می دارد.

اثر مواد فوراکی روی کلیه ها

کلیه در برابر بیماری ها بسیار حساس است و معمولا هیچ علائم یا نشانه ای در مراحل اولیه از خود بروز نمی دهد. بنابر گفته بهداشت جهانی از هر ۱۰ نفر، یک نفر در معرض ابتلا به بیماری های کلیوی قرار دارد. هنگام مراقبت از کلیه، تغذیه و موادی که مصرف می کنیم بسیار مهم است. در حقیقت مصرف نامناسب و بی رویه برخی از فوراکی ها به کلیه ها صدمه می زند. در مقابل برخی از فوراکی ها، دوست کلیه هستند.

مواد غذایی آسیب‌زننده به

کلیه



گوشت قرمز



غذای اصلاح‌شده

ژنتیکی



استعمال

دخانیات



ماهی سردین



نمک



کانال جعبه سلامتی

@Poura_HealthBox



کافئین زیاد



شیرین‌کننده‌ها

مصنوعی



الکل



نوشیدنی‌ها

گازدار