

7 Makanan yang Membersihkan Hati Secara Alami

Linda Mayasari - detikHealth



(Foto: ThinkStock)

Jakarta - Hati memiliki fungsi untuk mendetoksifikasi dan membersihkan tubuh Anda dengan menyaring darah dari racun yang masuk melalui saluran pencernaan, kulit, dan sistem pernapasan. Tapi ketika hati terlalu banyak bekerja sebagai akibat dari stres atau paparan berlebihan terhadap racun, kesehatan Anda akan terancam.

Karena hati juga bertanggung jawab terhadap produksi cairan empedu, yang diperlukan untuk pemecahan dan asimilasi lemak dan protein dari makanan Anda, maka kesehatan hati harus dipelihara dengan baik.

Berikut **7 makanan yang dapat menjaga hati tetap sehat**, seperti dilansir dari *naturalnews*, Kamis (24/5/2012) antara lain:



(Foto: ThinkStock)

1. Bawang putih

Bawang putih banyak mengandung **sulfur**, senyawa yang mengaktifkan enzim dalam hati yang bertanggung jawab untuk membilas racun dari tubuh. Bawang juga mengandung **allicin** dan **selenium**, dua nutrisi yang terbukti membantu melindungi hati dari kerusakan akibat racun dan membantu dalam proses detoksifikasi.



(Foto: ThinkStock)

2. Jeruk

Jeruk kaya akan **vitamin C** dan **antioksidan alami**, dua pembersih hati yang kuat. Seperti bawang putih, jeruk juga mengandung senyawa yang meningkatkan produksi enzim detoksifikasi hati.



(Foto: ThinkStock)

3. Teh hijau

Teh hijau kaya akan kandungan **catechin**, jenis antioksidan tanaman yang telah ditunjukkan dalam studi untuk menghilangkan akumulasi lemak dalam hati dan mempromosikan fungsi hati. Minuman herbal ini juga melindungi hati terhadap racun yang menyebabkan kerusakan serius.



(Foto: ThinkStock)

4. Sayuran hijau

Sayuran hijau berdaun seperti bayam, sawi, dan kubis juga **mengandung senyawa yang menetralkan logam berat dalam tubuh yang disaring dan tertinggal di hati**. Sayuran hijau juga menghilangkan paparan pestisida dan herbisida dari tubuh, dan memacu produksi dan aliran cairan empedu.



(Foto: ThinkStock)

5. Alpukat

Alpukat mengandung senyawa **glutathione** yang secara aktif dapat meningkatkan kesehatan hati dengan melindungi terhadap kelebihan beban beracun, dan meningkatkan daya pembersihannya. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa makan satu atau dua alpukat seminggu sekali selama waktu sebulan dapat memperbaiki fungsi hati yang rusak.



(Foto: ThinkStock)

6. Kenari

Biji kenari mengandung kadar tinggi dari **l-arginine**, **asam amino**, **glutathione**, dan **asam lemak omega-3**, yang juga dapat membantu detoksifikasi hati penyebab penyakit amonia.



(Foto: ThinkStock)

7. Kunyit

Kunyit merupakan salah satu makanan yang paling kuat untuk mempertahankan hati yang sehat, yang **secara aktif melindungi hati terhadap kerusakan beracun dan menumbuhkan sel-sel hati yang rusak**. Kunyit juga **meningkatkan produksi alami cairan empedu, menyusutkan pembesar saluran hati dan meningkatkan fungsi hati**.

(ir/ir)

<http://health.detik.com/read/2012/05/24/155954/1923984/766/7-makanan-yang-membersihkan-hati-secara-alami>