

肝脏是我们身体中非常重要的一个排毒代谢器官，它的主要功能是分解和代谢有害物质。

人体内脏在正常工作的过程中会产生一定的代谢废物，如果饮食方面不注意，存在一些不良的行为习惯和饮食习惯，也可能会导致有害物质堆积在身体当中。

这些有害物质就会依靠肝脏被分解之后排出体外，因此人的肝脏是否健康，可能直接关乎着身体健康。

如果肝脏功能出现了问题，那么这些有害物质无法被顺利排出体外，长时间增肌，在身体当中难免就会加重身体的负担。

有的人听说肝不好的人最好不要吃核桃，可是核桃作为一种坚果及营养价值比较高，为什么不能吃呢？

肝不好的人，吃核桃到底好不好？

核桃能够起到补脑的效果，这并不是无稽之谈，不仅是因为核桃仁的形状跟人体大脑非常类似，同时也是因为核桃当中含有的特殊营养成分，有助于滋养大脑，维持脑部功能的正常运转。

之所以有人听说肝不好不能吃核桃，主要是因为核桃当中还有一样的油脂，毕竟核桃可以压榨成核桃油，人们担心油脂摄入过多会加重肝脏的负担。

对于那些肝脏功能本身就不太好的人来说，如果经常摄入过多油脂的话，的确很容易加重肝脏的负担，影响到肝脏的正常功能，严重的话还可能会增加患上脂肪肝的风险。

但这并不是说肝不好就绝对不能吃核桃，毕竟核桃的营养价值比较高，日常生活中偶尔少吃一点核桃，其实是有好处的，或许还可以帮助调理肝脏，希望你能够正确对待。

养护肝脏，饮食要注意什么？

- 少吃大鱼大肉

各种各样的大鱼大肉吃起来非常美味，也让人们爱不释手，但是大多数肉类食物当中的脂肪和热量都是非常高的。

因此对于那些肝脏功能不太好的人来说，如果经常吃大鱼大肉的话，很容易导致肝脏处于超负荷工作的状态，希望你能够尽量少吃或不吃。

- 发霉变质的食物

食物发霉之后可能会产生黄曲霉毒素，就算是把霉变的部位摘下来扔掉，剩下的部分可能也会携带黄曲霉毒素。

这是一种致癌物，进入人体内之后主要依靠肝脏进行分解和代谢，所以经常吃发霉变质的食物很容易伤害肝脏，久而久之也会给肝脏的功能造成负担。

- 酒精

中国人饮酒的历史可以追溯到上千年前，现如今喝酒的现象仍然非常普遍，关于喝酒到底是好是坏，这个问题一直以来都存在着很大的争议，今天明确地告诉大家经常喝酒百害无一利。

酒精具有加强的刺激性，而且也属于一类致癌物和代谢，所以经常喝酒的话很容易导致肝脏处于超负荷工作的状态，严重的话还可能会增加患病风险。

- 腌制食物

食物经过腌制之后吃起来非常美味，而且还能够起到下饭的作用，但是食物腌制的时候需要加入大量的食盐，而且腌制过程中也会产生亚硝酸盐。

因此经常吃腌制食物，可能也会给肝脏造成一定的负担和伤害，对那些肝脏功能

本身就不太好的人来说，希望你能够少吃或不吃。

想要养护肝脏，日常生活中应该注意些什么？

多喝点水：

适当多喝点水有助于维持各部位功能运转，同时还可以促进机体代谢，改善血液浓度过高的现象。

所以及时为身体补水有助于促进有害物质被排出体外，减轻肝脏的负担，对于呵护肝脏健康，维持肝脏功能运转也是有好处的。

避免滥用药物：

俗话说药三分毒，药物当中的一些副作用成分进入人体内之后，主要依靠肝脏进行分解和代谢。

可是现在的很多人存在滥用药物的情况，为了肝脏健康着想，希望你能够尽量避免滥用药物，当感觉到身体不舒服的时候，应该及时去咨询医生，请重视起来。

吃点绿色食物：

虽然肝脏不是主要的消化吸收器官，但如果将养护肝脏进行调理和改善饮食也是非常必要的，中医认为五色入五脏，绿色入肝。

希望肝脏功能不太好的人，饮食当中可以考虑吃点绿色食物，或许有助于养护肝脏常见的绿色食物，比如各种绿叶蔬菜绿豆等等都是不错的选择。

肝脏健康直接关乎着人的身体健康，所以日常生活中积极调理和保养，干燥对于呵护身体健康是非常必要的，养肝护肝，你还有其他需要补充的吗？欢迎在下方留言评论。