



Thông qua một số loại thực phẩm lành mạnh, chúng có thể giúp “tẩy sạch” cholesterol ra khỏi cơ thể, thông qua những bài viết.

Ngày nay, hầu hết chúng ta đều có cuộc sống bận rộn, có thể không cho phép chúng ta ăn uống lành mạnh hoặc tránh xa ô nhiễm. Những điều này xâm nhập vào cơ thể và bắt đầu gây ra các tình trạng sức khỏe, từ bệnh khó tiêu đến giảm nồng độ các bệnh chuyển hóa như ung thư.

Vì vậy, điều quan trọng là làm sạch cơ thể từ bên trong, giống như cách chúng ta giữ gìn sạch sẽ bên ngoài. Dưới đây là một số thực phẩm giúp giảm cholesterol.

### **Bơ**

Tiêu thụ bơ cho bữa ăn sáng có thể làm sạch hệ thống tiêu hóa, hỗ trợ hoàn toàn và thậm chí cải thiện gan, vì nó có chứa nhiều chất chống oxy hóa và vitamin C. Vì vậy, ăn bơ mỗi buổi sáng không chỉ có thể giúp eo của bạn thon thả, vì nó giúp giảm cân hay giảm cholesterol của bạn.

### **Rau chân vịt**

Cùng với nhiều lợi ích sức khỏe khác như điều trị thiếu máu, tăng cường sự trao đổi chất và miễn dịch, làm cho xương chắc khỏe..., rau chân vịt cũng có thể giúp iốt toàn bộ các thói quen cách xử lý chất iốt.

## **Cam**

Việc tiêu thụ một trái cam hoặc một cốc nước cam ép hàng ngày, làm tăng đáng kể sức khỏe của bạn. Thành phần vitamin C có trong nước cam có thể không chỉ làm tăng khả năng miễn dịch của bạn để ngăn ngừa bệnh tật mà còn có thể giúp chất vi trùng và tẩy sạch chất iốt ra khỏi các thói quen một cách hiệu quả, do đó giúp bên trong của bạn được làm sạch.

## **Tỏi**

Tỏi được dùng như một chất giúp iốt. Một hợp chất có trong tỏi được gọi là allicin có thể làm các gốc tự do, được biết đến như tiêu hóa, do đó giúp cho chúng ta an toàn và lành mạnh.

## **Bông cải xanh**

Nếu bạn muốn loại bỏ chất iốt, ngay từ cấp độ tế bào thì bông cải xanh là thực phẩm tốt nhất có thể thúc đẩy chức năng này, vì nó có nhiều chất chống oxy hóa, vitamin K và C, giúp chống lại các gốc tự do và hỗ trợ chức năng gan.

## **Trà xanh**

Các chất chống oxy hóa mạnh mẽ có trong trà xanh có thể cải thiện tình trạng trao đổi chất và giảm cân. Ngoài ra, catechin có trong trà xanh giúp loại bỏ các gốc tự do và cải thiện chức năng gan, đồng thời giúp giúp iốt gan.

## Ḥt ḥng ḍng

Ḥt ḥng ḍng có cḥa cḥt x̣ và folate, không cḥ giúp ḅn kḥe ṃ nḥ ḥn ḅng cách gị cho c̣ tḥ c̣a ḅn đ̣c nụi ḍng ṭt mà còn có tḥ ṭy ṣch cḥt đ̣c và cḥt tḥi ra kḥi c̣ tḥ ṃt cách hịu qụ.

## Ḅ

Ḅ đ̣c xem là ṃt lọi tḥc pḥm sịu gịu cḥa đ̣y cḥt dinh ḍng và có ṃt ṣ ḷi ích ṿ ṣc kḥe. Các acid béo omega-3 trong ḅ có tḥ làm ḅi tṛn các thành c̣a rụt già, giúp cho vịc di chuỵn cḥt đ̣c ra kḥi c̣ tḥ ḍ dàng ḥn, do đó giúp gịi đ̣c. Ngoài ra, ḅ ṛt gịu vitamin K, nó ḅo ṿ gan kḥi tác ḥi c̣a g̣c ṭ do.

## Ngḥ

Đi kèm ṿi tính cḥt cḥa ḅnh, tính cḥt cḥng vi khụn và nhịu ḥn ṇa, ngḥ cũng là ṃt cḥt kḥ đ̣c ṭ nhiên. Ḅ sung ngḥ ṿi cḥ đ̣ ăn kiêng c̣a ḅn có tḥ giúp làm ṣch các đ̣c ṭ và cḥt tḥi ra kḥi c̣ tḥ ṃt cách hịu qụ.

(PLO)