

जागतिक यकृत दिवस- १९ एप्रिल

यकृत हा शरीरातील दुसऱ्या क्रमांकाचा सर्वात मोठा आणि सर्वात जटील अवयव आहे. आपल्या शरीरातील पचन यंत्रणेत हे महत्वाची भूमिका बजावते आहे. आपण यकृताशिवाय जगू शकत नाही. जर आपण चांगली काळजी घेतली नाही तर सहजपणे यकृतास इजा पोहचू शकते.

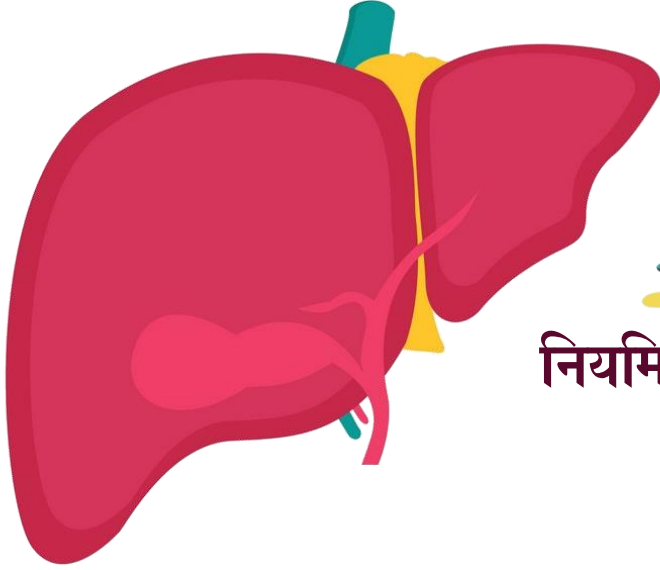
यकृत विकार व आजारांची लक्षणे सहसा न दिसता यकृत इजा किंवा दाह तीव्र असल्यास भूक न लागणे, वजन कमी होणे व कावीळ या स्वरूपाची असतात

निरोगी आणि सक्रिय यकृता करीत जीवनशैली

मद्यपान व अंमली पदार्थांचे सेवन करू नका



सकस व आरोग्य
संपूर्ण आहार



नियमित व्यायाम करा



निरोगी वजन



लसीकरण



धूम्रपान करू नका

यकृत शुद्धिकरणा करीता महत्वाची टीप

- ✓ लसूण, इडलिंगू, गाजर, हिरव्या पाले भाज्या, सफरचंद आणि अक्रोड खावे
- ✓ ऑलिव्ह ऑईलचा वापर करा
- ✓ लिंबू किंवा संत्र्याचा रस अथवा ग्रीन टी चे सेवन करा
- ✓ दैनंदिन आहारात धान्यास पसंती द्यावी
- ✓ भाज्या जसे कोबी, ब्रोकोली आणि फ्लॉवर चा समावेश करा
- ✓ अन्नात हळदीचा वापर वाढवा