

Checklist : Guide Nutritionnel pour un Foie en Bonne Santé

Les Super-Aliments à Privilégier

- Légumes crucifères (brocolis, choux-fleurs, choux de Bruxelles) pour leurs propriétés détoxifiantes.
- Ail et oignons : riches en soufre pour activer les enzymes hépatiques.
- Agrumes (citron, pamplemousse) : riches en vitamine C et antioxydants.
- Thé vert : contient des catéchines qui aident à réduire la graisse hépatique.
- Curcuma : puissant anti-inflammatoire naturel.
- Noix et amandes : sources d'acides gras oméga-3 et de vitamine E.
- Huile d'olive extra vierge : favorise la production d'enzymes hépatiques.

Aliments à Limiter ou Éviter

- Sucres raffinés et sodas : favorisent la stéatose hépatique (foie gras).
- Alcool : principale cause de stress oxydatif et d'inflammation du foie.
- Graisses saturées et transformées (fritures, charcuteries industrielles).
- Sel en excès : peut entraîner une rétention d'eau et une surcharge hépatique.
- Plats préparés et ultra-transformés : riches en additifs et conservateurs difficiles à filtrer.

Habitudes Quotidiennes pour un Foie Sain

- Hydratation : boire au moins 1,5L d'eau par jour pour faciliter l'élimination des toxines.
- Mastication lente : aide à réduire la charge de travail du système digestif.
- Activité physique régulière : aide à maintenir un poids santé et à réduire la graisse viscérale.
- Gestion du stress : le stress chronique impacte indirectement la fonction hépatique.

Checklist de vos courses

- Légumes verts à feuilles (épinards, roquette)
- Fruits rouges (myrtilles, framboises)
- Protéines maigres (poisson blanc, légumineuses)
- Céréales complètes (avoine, quinoa)
- Épices (curcuma, gingembre)