

विश्व यकृत दिवस- १९ अप्रैल

यकृत (लिवर) यह शरीर का द्वितीय क्रमांक का सबसे बड़ा एवं जटिल अंग है। मानव शरीर में यह अंग चयापचय की क्रिया में अत्यंत महत्व की भूमिका निभाता है। हम यकृत के बिना जिंदा नहीं रह सकते। अगर यकृत उपयुक्त ध्यान नहीं रखा गया तो यकृत को पीड़ा हो सकती है।

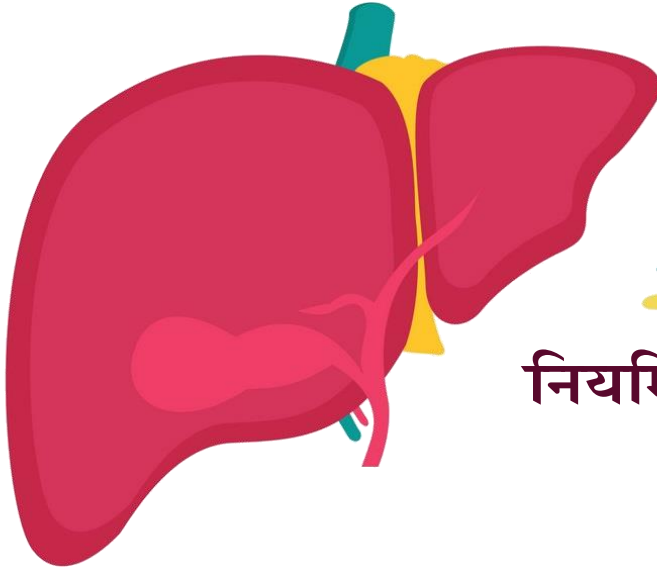
यकृत का रोग एवं लक्षण सहज रूपसे नहीं दिखाई देते हुए यकृत पीड़ा अथवा तीव्र दर्द होने पर भूख न लगना, वजन कम होना, पीलायाँ रूपी रोग होते हैं।

निरोगी एवं सक्रिय यकृत हेतु जीवनशैली

मद्यपान एवं नशीले पदार्थ का सेवन ना करे।



पौष्टिक एवं
संपूर्ण आरोग्य
आहार



नियमित व्यायाम



निरोगी वजन



टीकाकरण



धूम्रपान ना करे

यकृत शुद्धीकरण हेतु महत्वपूर्ण सूचनायें

- ✓ लहसून बड़े निंबू, गाजर, हरी सब्जी, रेशेदार सब्जी, सेब, अखरोट खाने चाहिए।
- ✓ ऑलिव्ह ऑईल तेल का उपयोग करे।
- ✓ निंबू अथवा संतरे का रस पिए तथापि ग्रीन टी का सेवन करे।
- ✓ नियमित आहार में बीजधान्य को प्रधानता दे।
- ✓ सब्जियाँ जैसे कोबी, ब्रोकोली एवं फ्लॉवर का मुख्य रूप से समावेश करे।
- ✓ भोजन में हल्दी का अधिकतम उपयोग करे।