

**Почки – естественный фильтр организма человека. Они очищают кровь от токсических веществ, выводят лишнюю жидкость, поддерживают артериальное давление, участвуют в обмене кальция и фосфора. Какие продукты полезны для этого органа?**

Полезный белок для почек содержится в продуктах:

*Бобовые и орехи;*

*Нежирное молоко и молочные продукты;*

*Яйца;*

*Курица и индейка;*

*Рыба, богатая жирными кислотами омега-3.*

Полезны для почек и зеленые овощи – они являются источниками антиоксидантов и способствуют обновлению клеток. Однако, помните, что овощи, содержащие оксалаты, повышают риск образования камней в почках.

Если у вас есть к этому предрасположенность, лучше отказаться от шпината, свеклы, щавеля, а также арахиса и шоколада. Нейтрализовать оксалаты помогают продукты, богатые кальцием – сыр, творог, молоко.

Важно не забывать пить чистую воду в течение дня. Обезвоживание увеличивает риск образования камней в почках, а также уменьшает приток крови к органу.