

## GAN - "ANH HÙNG" CHỐNG ĐỘC TỐ

Vì gan là cơ quan đầu tiên tiếp nhận các chất dinh dưỡng và chất hoá học khác nhau hấp thụ từ hệ thống tiêu hóa nên nó trở thành "nhà máy lọc máu" chính và quan trọng nhất trong cơ thể. Nó có khả năng loại bỏ

Vì gan là cơ quan đầu tiên tiếp nhận các chất dinh dưỡng và chất hoá học khác nhau hấp thụ từ hệ thống tiêu hóa nên nó trở thành "nhà máy lọc máu" chính và quan trọng nhất trong cơ thể. Nó có khả năng loại bỏ các độc tố.

"Họ là những anh hùng không tên tuổi/ Sống âm thầm trong bóng tối mệnh mông". Hai câu thơ này có lẽ đã diễn tả phần nào nhiệm vụ quan trọng của mỗi tế bào gan trong việc bảo trì sức khỏe chúng ta. Hằng ngày, gan nuôi dưỡng từng tế bào, thanh lọc từng độc tố, là cơ quan quan trọng nhất trong việc chuyển hóa thức ăn và dự trữ nhiên liệu, đồng thời là cơ quan chính bào chế một số chất mỡ, chất axit... Trong dịp lễ Tết, mọi người thường tham gia các bữa tiệc linh đình và đôi lúc ăn uống hơi quá mwc, đó chính là gánh nặng cho gan.

Gan là cơ quan lớn thứ hai trong cơ thể (sau da). Tùy theo kích thước và trọng lượng của mỗi cá nhân, gan có khối lượng từ 1.100 đến 1.800 g. Gan phụ nữ nhỏ hơn gan đàn ông. Với một kết cấu và hệ mạch phức tạp, nó được xem là một cơ quan kỳ diệu.

Gan cũng là cơ quan duy nhất trong cơ thể cùng một lúc tiếp nhận máu từ hai nguồn khác nhau: 30% từ tim và 70% từ tĩnh mạch cửa. Máu từ tĩnh mạch cửa nhận từ hệ thống tiêu hóa (dạ dày, tụy tạng, túi mật...). Gan là cơ quan đầu tiên tiếp nhận các chất dinh dưỡng và hóa tố khác nhau hấp thụ từ hệ thống tiêu hóa. Thức ăn và tất cả các "nhiên liệu" sẽ đi qua gan để được thanh lọc và chuyển hóa thành những vật liệu khác nhau.

(Ảnh: medterms)

Gan - vị tổng chỉ huy

Nếu so sánh cơ thể chúng ta như một "quốc gia" thì gan là vị "tổng chỉ huy" khiêm nhường của nhiều cơ quan khác nhau, điều hành hầu hết những kế hoạch xây dựng và bảo trì sức khỏe. Vị "tổng chỉ huy" sẽ đảm nhiệm các quá trình chuyển hóa nhiên liệu, thanh lọc độc tố và tổng hợp chất mật.

Chuyển hóa "nhiên liệu"

Nhiệm vụ quan trọng nhất của gan là cung cấp cho cơ thể nguồn năng lượng liên tục, ngày cũng như đêm, no cũng như đói. Thực phẩm hấp thụ từ hệ thống tiêu hóa chuyển hóa thành nhiều thể

loại rồi được dự trữ dưới nhiều hình thức khác nhau. Các nhiên liệu này sẽ được dự trữ trong gan và mang ra dùng lúc chúng ta ăn uống không đầy đủ hoặc không ăn uống. Trong quá trình chuyển hóa nhiên liệu, gan giúp cơ thể chuyển hóa chất đường, sản xuất và chuyển hóa axit béo và bào chế, thoái biến chất đạm.

Đường là nguồn năng lượng chính cho não, huyết cầu, bắp thịt và thận. Khi sự cung cấp nhiên liệu và thức ăn từ hệ thống tiêu hóa bị gián đoạn, sự sống còn của các tế bào và cơ quan kể trên sẽ hoàn toàn lệ thuộc vào gan.

Axit béo là một trong những nguồn năng lượng quan trọng nhất được dự trữ trong cơ thể chúng ta và cũng là thành phần cơ bản của nhiều loại mỡ quan trọng, kể cả chất triglycerid. Các loại mỡ này có thể so sánh với những viên gạch của một căn nhà. Vì vậy, khi gan bị tổn thương, "nhà" sẽ bị rạn nứt, dễ "đổ vỡ".

**Bào chế và thoái biến đạm**

Gan là cơ quan chính trong việc bào chế và thoái biến chất đạm. Mỗi ngày gan bào chế khoảng 12 g albumin, một trong những chất đạm quan trọng nhất trong cơ thể. Ngoài nhiệm vụ duy trì áp suất thể tích, chất albumin này là những "xe vận tải" chuyên chở nhiều chất hóa học khác nhau. Khi gan bị chai, chất albumin giảm dần, dễ dẫn đến phù thũng.

(Ảnh: libero.it)

Ngoài ra, gan là cơ quan chính bào chế những yếu tố đông máu. Khi gan bị viêm lâu năm sẽ dẫn đến khó đông máu. Hơn nữa, khi thiếu chất đạm, bệnh nhân viêm gan sẽ dễ bị nhiễm trùng và các vết thương sẽ khó lành hơn.

**Thanh lọc độc tố**

Gan và thận là hai cơ quan chính trong cơ thể có khả năng loại bỏ các độc tố. Những độc tố dễ tan trong nước sẽ được loại qua thận. Những độc tố tan trong mỡ sẽ được "chế biến" do tế bào gan, tạo thành những chất kém nguy hiểm hơn, hoặc dễ hòa tan trong nước hơn. Khi gan bị chai, những độc tố sẽ ứ đọng trong cơ thể.

**Tổng hợp chất mật**

Chất mật sau khi được chế tạo trong tế bào gan sẽ cô đọng và dự trữ trong túi mật. Sau mỗi bữa cơm, chất mật theo ống dẫn mật đi xuống tá tràng, trộn vào thức ăn và giúp cơ thể nhũ hóa các chất béo.

Gan được so sánh với người lính dũng cảm canh gác, giao tranh, phân giải các hóa tố đến từ hệ thống tiêu hóa cũng như trong máu. Vì thế, một trong những nhiệm vụ chính của gan là thanh lọc độc tố. Tuy nhiên, gan không phải là cơ quan siêu việt. Nó có thể bị tàn phá vì độc tố, vi trùng, vi

khuẩn và nhiều bệnh khác. Vì vậy, muốn giữ gìn sức khỏe, bạn phải giữ gìn lá gan bằng cách hạn chế uống rượu, ăn uống cân đối các chất đường, chất đạm, chất béo.