

کبد خود را دوست داشته باشید و طولانی تر زندگی کنید!

اگر می خواهید با تغذیه مناسب کبد سالم داشته باشید...

کبد (جگر)، عضو بسیار حیاتی برای بدن است. کبد، مثل نیروگاه بدن است و کارهای اساسی زیادی را برعهده دارد. این کارها شامل تولید پروتئین، کلسترول و صفرا است که در نهایت به ذخیره‌ی انواع ویتامین ها و مواد معدنی و کربوهیدرات منجر می‌شود. کبد مواد سمی مانند الکل، داروها و موادی را که در طی سوخت‌وساز تولید شده‌اند، تجزیه می‌کند. کلید سوخت و ساز بدن، کنترل وزن و تامین سلامت عمومی در امنیت کبد شما است. برای همین سلامتی بدن به سالم نگه داشتن کبد بستگی دارد.

کبدی که سالم باشد، بدن را پاک و تمیز نگه می‌دارد و بدین ترتیب بار سیستم ایمنی بدن را سبک می‌کند و در متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) و کنترل وزن نقش اساسی دارد. کبد سالم باید از رسوب کلسترول اضافی دیواره رگ های شما جلوگیری کند. کسانی که به تنبلی کبد دچار شده باشند، غالباً در سوخت و ساز چربی ها مشکل پیدا می‌کنند و معمولاً کلسترول آنها بالایی رود. اگر غذای نامناسب بخورید کبدتان چربی بیشتری می‌سازد و در نتیجه پیوسته بر ذخیره چربی بدن تان افزوده می‌شود. خودداری از مصرف بی‌اندازه قهوه و قند سفید و انجام تمرین های ورزشی سبک و نوشیدن مقدار زیادی آب، به سالم نگه داشتن کبد کمک می‌کند.

توصیه های مهم

- از مصرف آب میوه های تازه و طبیعی غافل نشوید. آب میوه های تازه و طبیعی کبد را پاک می‌کند. ترکیبات گوناگونی از آب هویج، چغندر، سیب، اسفناج که کمی زنجبیل به آن زده باشد نوشیدنی مناسبی را می‌سازد. اگر معده ای حساس دارید، یا اینکه می‌خواهید مایعات بیشتری بنوشید، آب میوه ها را با آب سالم رقیق کنید.
- زردچوبه مصرف نمایید. زردچوبه که به عنوان ادویه در غذاها استفاده می‌شود، به بدن در هضم چربی‌ها و تحریک تولید صفرا کمک می‌کند. همچنین می‌تواند به عنوان یک تصفیه‌ساز طبیعی برای کبد عمل کند.

- از مصرف فیبرهای غذایی غافل نشوید. فیبرهای غذایی (الیاف غذایی) دوست کبد هستند. غذاهای سرشار از فیبر به سلامت کبد کمک می‌کنند. مصرف غذاهای پر فیبر (الیاف غذایی) مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، برنج، غلات، دانه‌های سبوس‌دار را در برنامه غذایی تان قرار دهید.

- سبزی‌ها را بدون سس پر کالری، یا نمک و شکر استفاده کنید. [3]

- غلات کامل (سبوس‌دار) سرشار از فیبر را انتخاب کنید. [3]

- مرغ و ماهی را بدون پوست استفاده کنید.

- به جای تکه‌های گوشتی پرچرب، در مورد تکه‌های گوشت بدون چربی تصمیم بگیرید حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید، به خصوص ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ (مانند ماهی آزاد، قزل‌آلا و شاه‌ماهی). [3] ماهی سالمون مصرف نمایید. این ماهی محبوب دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است که ممکن است کلسترول خون (چربی خون) شما را کاهش دهد و به وزن سالم کمک کند. همه این چیزها به کبد شما کمک می‌کند. هدف دو تا چهار وعده ماهی قزل‌آلا در هفته است. [7]

- اطمینان حاصل کنید که لبنیات شما بدون چربی (بدون چربی) یا کم‌چرب (یک درصد) است. [3]

- مصرف نوشیدنی‌ها و غذاهای حاوی قند اضافه را کاهش دهید. [3]

- غذاهایی با سدیم کمتر انتخاب کنید و غذاها را با نمک کم یا بدون نمک تهیه کنید. [3]

- از مصرف گریپ فروت غافل نشوید. گریپ فروت حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به طور طبیعی از کبد محافظت می‌کند.

- برای کاهش چربی ترانس از مصرف غذاهای حاوی روغن‌های گیاهی تا حدی هیدروژنه خودداری کنید چربی‌های اشباع و ترانس را با جایگزین کردن آنها با چربی‌های بهتر (تک غیراشباع و چند غیراشباع) محدود کنید. [3]

- انگور میل نمایید. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که انگور منبع خوبی از انواع ویتامین‌هاست و سلامت بدن را تضمین می‌کند، مصرف انگور طی یک ماه می‌تواند درصد قابل توجهی از بیماری کبد چرب را کاهش دهد. طیف وسیعی از شواهد به دست آمده از برخی مطالعات حیوانی و انسانی نشان می‌دهد که انگور یک غذای بسیار دوستدار کبد است.[1]
- گردو بخورید. گردو سرشار از گلوکوتایون و اسیدهای چرب امگا۳ می‌باشد که به محافظت از کبد در طول فرآیند پاکسازی کمک می‌کند
- چندین مطالعه حیوانی نشان داده است که زغال اخته، و همچنین عصاره یا آب آنها، می‌تواند به حفظ سلامت کبد کمک کند. در مطالعات نشان داده است که عصاره زغال اخته از رشد سلول‌های سرطانی کبد انسان جلوگیری می‌کند.[1]
- روغن زیتون مصرف نمایید. روغن زیتون یکی از روغن‌های سالم است. این روغن فواید زیادی برای سلامتی دارد. روغن زیتون تأثیرات مثبتی روی کبد می‌گذارد. تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده از روغن زیتون سطح چربی کبد را کاهش می‌دهد. این روغن جریان خون و آنزیم‌های کبد را بهبود می‌بخشد. چندین تحقیق دیگر هم انجام شده‌اند که به نتایج مشابه رسیده‌اند. اینکه استفاده از روغن زیتون در انسان‌ها باعث تجمع کمتر چربی در کبد می‌شود. این روغن همچنین حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و سطح آنزیم‌های کبد را بهتر می‌کند. اگر می‌خواهید رژیم غذایی سالمی داشته باشید، باید روغن زیتون را بخشی ارزشمندی از غذای خود کنید. مصرف روزانه یک قاشق چایخوری روغن زیتون می‌تواند موجب بهبود میزان آنزیم‌های کبدی و چربی در کبد شود.
- ماهی بخورید. ماهی‌های چرب باید تازه مصرف شوند، اما از سرخ کردن یا دودی کردن آنها باید اجتناب شود. اسیدهای چرب ضروری در جریان سرخ شدن یا دودی شدن ماهی آسیب می‌بیند و اکسیده می‌شوند.
- غذاهای حاوی ویتامین K مصرف نمایید. ویتامین K به عملکرد صحیح کبد کمک می‌کند. ویتامین K برای جلوگیری از بروز سیروز کبدی مفید است. این ویتامین در زرده تخم مرغ، جگر سیاه، جودوسر، چای سبز، سویا، گندم، بلغور، جو، گل کلم، کلم فندقی، سبزی‌های پر برگ سبزه تیره، بروکلی و کلم پیچ یافت می‌شود.

- از مصرف کلم بروکلی غافل نشوید. سبزی‌هایی مانند بروکلی سم‌زدای طبیعی هستند و آنزیم فراوانی دارند، این سبزی‌ها کمک می‌کنند تا بدن از ابتلا به انواع بیماری‌هایی که مرتبط با کبد هستند در امان بمانند و میزان گردش خون کبد هم افزایش پیدا کند.
- از خوردن قارچ خوراکی غافل نشوید. قارچ‌ها نه فقط خوشمزه هستند، بلکه برای سیستم ایمنی بدن مفیدند. قارچ، سلنیوم دارد که ماده معدنی آنتی‌اکسیدان است و حافظ کبد است. قارچ را می‌توان در سالاد خورد. می‌توان آن را در غذاهای سبزی‌های پخته به کار برد، یا آن را با سیر در کمی روغن تفت داد و به خوراک ماکارونی افزود. اگر هفته‌ای ۱۴۰ تا ۲۰۰ گرم از انواع قارچ‌ها بخورید سالم‌تر خواهید شد، مگر اینکه به خوردن قارچ آلرژی (حساسیت) داشته باشید.
- آجیل سرشار از چربی، مواد مغذی مانند آنتی‌اکسیدان ویتامین E و ترکیبات گیاهی مفید است. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که رژیم غذایی سرشار از آجیل با کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی مرتبط است. [3]
- جو دو سر را امتحان کنید. مصرف بلغور جو دوسر راهی آسان برای افزودن فیبر به رژیم غذایی است. فیبر ابزاری مهم برای هضم است و ایفای خاص موجود در جو دوسر ممکن است، به ویژه برای کبد مفید باشد. تحقیقات نشان داده است که این ماده‌ی مغذی می‌تواند وزن اضافی و چربی‌های شکم را از بین ببرد که بهترین راه برای دور نگه داشتن کبد از انواع بیماری‌هاست.
- به اندازه کافی قهوه میل نمایید. قهوه یکی از بهترین نوشیدنی‌ها و مواد مفید برای کبد است. تحقیقات نشان داده‌اند که نوشیدن قهوه در مقابل بیماری‌ها از کبد محافظت می‌کند. این موارد شامل کسانی که به مشکلات کبدی دچار هستند هم می‌شود. مثلاً تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که نوشیدن قهوه احتمال ابتلا به سیروز کبدی (التهاب شدید کبد) را کاهش می‌دهد. نوشیدن قهوه همچنین احتمال ابتلا به نوعی از سرطان کبد را کاهش می‌دهد. این نوشیدنی تأثیرات مثبتی هم روی بیماری‌های کبد و التهاب آن دارد.
- روغن زیتون به دلیل فواید بسیاری که برای سلامتی دارد، از جمله اثرات مثبت بر سلامت قلب و متابولیک، به عنوان یک چربی سالم در نظر گرفته می‌شود. با این حال، اثرات مثبتی بر کبد نیز دارد. اثرات مثبت روغن زیتون بر چربی کبد و همچنین سایر جنبه‌های سلامتی، آن را به بخشی ارزشمند از یک رژیم غذایی سالم تبدیل می‌کند. [1]

- روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. نوشیدن روزی ۱۲-۸ لیوان آب، کبد و کلیه ها را می شوید و در کاهش وزن مؤثر است.
- چای سبز مصرف نمایید. امروزه بسیاری از مردم با فواید چای برای سلامتی آشنا هستند، شواهد هم حاکی از این هستند که چای سبز ممکن است برای کبد بسیار مفید باشد. تحقیق گسترده‌ای در ژاپن نشان داده است که نوشیدن ۵ تا ۱۰ فنجان چای سبز در روز می‌تواند نشانه‌های کبد سالم را افزایش بدهد. به‌علاوه در تحقیق دیگری مشخص شد افرادی که چای سبز می‌نوشند، کمتر به سرطان کبد مبتلا می‌شوند. کمترین خطر ابتلا به این سرطان، متوجه کسانی است که روزانه چهار فنجان یا بیشتر چای سبز چای سیاه و سبز ممکن است سطح آنزیم‌ها و چربی کبد را بهبود ببخشند، اما اگر از عصاره‌ی چای سبز استفاده می‌کنید بهتر است مراقب باشید.
- از خوردن غذاهای خام یا نیم پز خودداری نمایید. غذاهایی که حاوی تخم مرغ خام می باشند را نخورید. هرگز مرغ، ماهی، گوشت خام یا نیم پز نخورید؛ زیرا خطر شدید عفونت با باکتری ها و انگل ها و را همراه دارد.
- با غذاهای پر چرب خداحافظی کنید! از مصرف غذاهای پر چرب پرهیز کنید. از خوردن چربی های حیوانی (دنبه) خودداری نمایید.
- از مصرف سبزی ها غافل نشوید. سبزی های خام بیشتر مصرف کنید. مصرف سبزی ها جهت جلوگیری از ساخته شدن چربی توصیه شده است. مصرف دیگر سبزی ها مانند اسفناج، کلم بروکسل و کلم پیچ علاوه بر کمک به درمان کبد چرب می تواند جهت کاهش وزن نیز موثر باشد
- آب هویج و آب چغندر بیشتر مصرف کنید. چغندر و هویج هر دوی اینها حاوی فلاوونوئید های گیاهی و بتاکاروتن هستند. خوردن چغندر و هویج عملکرد کلی کبد را تحریک کرده و آن را بهبود می‌بخشد.
- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- وزن تان را کنترل نمایید. چاقی شما را مستعد بیماری های کبد چرب، هپاتیت و سیروز کبدی می کند.

- مصرف نوشابه های گاز دار و شیرین را از سبد غذایی تان حذف کنید. از مصرف همه قندهای مصنوعی که در نوشابه های گازدار و شیرین وجود دارد، پرهیز کنید؛ زیرا کبد را مسموم می کنند.
- از مصرف منابع طبیعی ویتامین C (سبزی ها، مرکبات مانند: پرتقال، نارنگی، نارنج، گریپ فروت، لیمو شیرین، لیمو ترش) غافل نشوید.
- سیب بخورید. مصرف سیب در تمامی رنگ ها برای کبد خوب است. با این وجود برای پاک سازی سریع کبد باید سیب های ارگانیک را انتخاب کنید. هر روز یک سیب ارگانیک یا آب سیب تازه و طبیعی بخورید.
- آووکادو مصرف نمایید. این میوه نقش حیاتی در پاکسازی سموم مضر از کبد دارد.
- به طور منظم و مرتب ورزش کنید. هنگامی که به طور مداوم ورزش می کنید، به سوزاندن تری گلیسیرید برای سوخت کمک می کند و همچنین می تواند چربی کبد را کاهش دهد. [3] بهتر است ۲-۳ روز در هفته فعالیت و تمرین های ورزشی داشته باشید.
- از منابع غذایی پتاسیم بیشتر استفاده کنید. (موز، کشمش، آلو، بادام، انواع سبزی ها)
- بهداشت فردی را رعایت کنید؛ به ویژه همیشه پیش از غذا، دست ها را بشویید.
- به دنبال درمان بیماری های هپاتیت باشید. هپاتیت B و C درمان نشده منجر به سیروز کبد، سرطان کبد و سر انجام پیوند کبد می گردد. بنابراین چنانچه جزو آن دسته از افرادی می باشید که در معرض این بیماری ها قرار دارید، حتماً واکسن هپاتیت B را تزریق کنید و به طور منظم هم آزمایش هپاتیت را انجام دهید.
- در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نشود. قندها، به خصوص قندهای تصفیه شده را باید کمتر خورد، زیرا که کبد آنها را به چربی بر می گرداند. قندهای تصفیه شده اضافی به چربی هایی مانند کلسترول، به ویژه تری گلیسیرید تبدیل می شوند که درون سلول ها انباشته می شوند و سر انجام تری گلیسیرید خون بالا می روند و خطر ابتلا به بیماری های قلب و عروق افزایش می یابد.

• در زندگی زناشویی، از روابط جنسی سالم استفاده کنید.

• در مصرف فست فودها زیاده روی نشود. این گروه از مواد غذایی معمولاً بسیار خوشمزه هستند و جایگزین مناسبی برای رفع گرسنگی در صورت کمبود وقت به نظر می‌رسند، اما مشکل اینجاست که هر کدام از ترکیبات آنها بسیار سنگین و دیر هضم هستند و به شکل چربی در بدن جمع می‌شوند. اگر فردی اعتدال را در مصرف این غذاها و خوراکی‌های مضر برای کبد را رعایت نکند، احتمال زیادی وجود دارد که مبتلا به کبد چرب شود.

• در مصرف غذاهای سرخ شده مراقب باشید! بسیاری از خوراکی‌های سرخ شده و چیپس‌های موجود در فروشگاه‌ها با روغن‌های بسیار ناسالم تهیه شده‌اند که اصلاً برای سلامتی مفید نیستند. چربی‌های اشباع و ترکیباتی که در دمای بالا تولید می‌شوند فعالیت زیادی به کبد تحمیل می‌کند و موجب تجمع مواد سمی و چربی‌ها در بدن می‌شوند. به جای سرخ کردن غذاها را به صورت کبابی یا آب‌پز مصرف نمایید. سرخ کردن غذا باعث افزایش میزان چربی و کالری آن می‌شود. [5]

• ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان (مانند ویتامین‌های E و C) و مواد معدنی مانند روی و سلنیوم را برای محافظت کبد از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد، به برنامه غذایی خود اضافه کنید.

• بهداشت روده‌ها را رعایت کنید. بهداشت روده‌ها را دست‌کم نگیرید، زیرا که کبد باید باکتری‌ها و ویروس‌هایی را که غذا وارد روده‌ها می‌شوند از صافی خود بگذراند و نابود کند. چنانچه تعداد زیادی میکروب زیان‌آور یا باکتری‌خطرناک (مانند سالمونلا یا شیگلا) را راهی کبد کنیم، این عامل‌های عفونت‌زا، ممکن است به جریان خون هجوم آورند و ما را در بستر بیماری بیاندازند.

• هرگز به سرنگ‌ها و سوزن‌های دور انداخته شده دست نزنید.

• اگر گرسنه نیستید غذا نخورید، به جای آن میوه، آب میوه تازه و طبیعی، کمی سالاد سبزی (گوجه فرنگی، کاهو، خیار، پیاز همراه با روغن زیتون و آبلیمو یا سرکه سیب) بخورید، یا لیوانی آب بنوشید، حتی چنانچه تحت رژیم برنامه غذایی پاک‌کننده کبد هستید باز هم به همین روال عمل کنید.

- از مصرف غذاهای سرشار از ویتامین K غافل نشوید.
- مصرف روغن را در غذاها کاهش دهید. بهتر است مصرف روغن را در غذاهای خود کاهش دهید، حتی روغن هایی که جزو بهترین روغن ها شناخته شده اند (مانند روغن زیتون)
- از مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A مانند هویج، زردآلو، طالبی و ... غافل نشوید.
- از مصرف خود سرانه هر نوع دارو خودداری کنید. داروها سم محسوب می شوند. بنابراین از مصرف خود سرانه آنها بپرهیزید. داروها را با تجویز و مشورت پزشک مصرف نمایید و میزان مصرفی آنها خودسرانه را افزایش ندهید. از مصرف بی رویه استامینوفن و دیگر مسکن های درد (به غیر از آسپرین) خودداری کنید، زیرا این داروها برای کبد مضر می باشد.
- لیمو بخورید. لیمو یکی از بهترین دوستان کبد است؛ بیشتر لیمو بخورید. نوشیدن آب لیمو یا عصاره این میوه هنگام صبح، کبد را تحریک می کند.
- کلسترول (چربی خون) خودتان را کنترل کنید.
- در هنگام سفر از پاکیزه و سالم بودن سبزی و میوه های پوست نکنده و نیز غذاهای خود اطمینان حاصل کنید. (احتمال آلودگی به انواع میکروب ها و جانداران میکروسکوپی)
- از کوآنزیم Q10 غافل نباشید. کوآنزیم Q10 ماده ویتامین مانندی است که عملکرد آن در بدن به ویتامین E شباهت دارد. کوآنزیم Q10 به رساندن اکسیژن به کبد کمک می کند. کوآنزیم Q10 محلول در روغن است و هنگامی که با غذاهای روغنی و چرب، مانند ماهی مصرف می شود بهتر جذب بدن می گردد.
- دانه آفتابگردان مصرف نمایید. دانه آفتابگردان به عنوان آنتی اکسیدان قوی استفاده کنید. این دانه های معطر حاوی مقدار زیادی ویتامین E هستند. ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان جهت حفاظت از کبد در برابر آسیب های بیشتر عمل می کند.
- غذاهای پرچرب، شکر و نمک نخورید.[2]

- با پزشک خود در سلامت کبد خود صحبت کنید.[2].
- غذاها را از همه گروه های غذایی انتخاب کنید: غلات، میوه ها، سبزی ها، گوشت و لوبیا، شیر و روغن.[2]
- یک رژیم غذایی متعادل بخورید. از وعده های غذایی پر کالری، چربی های اشباع شده، کربوهیدرات های تصفیه شده (مانند نان سفید، برنج سفید و ماکارونی معمولی) و شکر اجتناب کنید.[3]
- از سموم دوری کنید. سموم می توانند به سلول های کبد آسیب برسانند. تماس مستقیم با سموم حاصل از پاک کننده ها و محصولات آئروسول، حشره کش ها، مواد شیمیایی و افزودنی ها را محدود کنید. تا آنجایی که می توانید از قرار گرفتن در معرض عوامل سمی محیط زیست شامل دود آگروز اتومبیل یا پاک کننده های شیمیایی و حل کننده ها خودداری کنید. [4]هنگام سمپاشی و استفاده از اسپری حشره کش و رنگ کردن، از ماسک صورت استفاده کنید و از تهویه مناسب اتاق مطمئن گردید.
- سیگار نکشید.[4]
- نوشیدن الکل، هرگز! نوشیدنی های الکلی می توانند مشکلات زیادی برای سلامتی ایجاد کنند. آنها می توانند به سلول های کبد آسیب بزنند یا از بین ببرند و کبد شما را زخمی کنند. [4]
- از سوزن های آلوده خودداری کنید. البته سوزن های کثیف، تنها با مصرف داخل وریدی دارو مرتبط نیستند. شما باید با یک پزشک پیگیری کنید و پس از هر نوع نفوذ پوستی که شامل ابزارهای تیز یا سوزن باشد، به دنبال آزمایش باشید. روش های تزریق نالایمن، اگرچه نادر است، ممکن است در بیمارستان رخ دهد و نیاز به پیگیری فوری دارد. اگر در معرض خون هستید مراقبت های پزشکی دریافت کنید. اگر به هر دلیلی با خون فرد دیگری تماس پیدا کردید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید. اگر خیلی نگران هستید، به اورژانس نزدیکترین بیمارستان خود بروید.[4]
- وسایل بهداشت شخصی را به اشتراک نگذارید به عنوان مثال تیغ، مسواک و ناخن گیر می توانند سطوح میکروسکوپی خون یا سایر مایعات بدن را که ممکن است آلوده باشند، حمل کنند.[4]

- آسیب کبدی را بررسی کنید. این امر به ویژه برای پزشک شما مهم است. اگر شما سابقه خانوادگی بیماری کبد دارید؛ درمان اولیه کمک می کند، و شما ممکن است علائم در ابتدا نداشته باشید. شما همچنین باید آزمایش کنید؛ اگر احتمال بیشتری دارید که هپاتیت C داشته باشید. این شامل هر کسی است که باردار است یا بیش از ۱۸ سال دارد، در همودیالیز است، اچ آی وی دارد؛ خونریزی داشته باشید. [6]

- سبوس جو مصرف نمایید. سبوس جو، یک منبع غنی از فیبر غذایی محلول است. این ماده غذایی از تولید کلسترول بد (LDL) که رسوب چربی در سرخرگ ها را ایجاد می کند در کبد جلوگیری می کند ولی در مقابل، میزان کلسترول خوب (HDL) و محافظت کننده را افزایش می دهد. این اقدام یعنی عدم تولید کلسترول بد باعث می شود احتمال ابتلا به بیماری های قلبی کاهش پیدا کند. بر اساس تحقیقات چنانچه فردی روزی ۳ بار جو سبوس دار مصرف کند، پس از ۶ هفته تقریباً ۱۵ درصد از کلسترول خونش کاهش پیدا می کند. [5]

- واکسن بزنید. واکسن هایی برای هپاتیت A و هپاتیت B وجود دارد. [4]

- پروتئین های خود را از منابع گوناگون از جمله حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، ماش، باقلا) تأمین کنید، نه اینکه فقط به پروتئین حیوانی، گوشت، مرغ، ماهی متکی باشید. از ترکیب سه ماده از چهار ماده غلات (جو، گندم، مغزها مانند مغز پسته، بادام، فندق)، دانه ها (دانه آفتابگردان، سویا، تخمه کدو) و حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، باقلا، ماش) در هر وعده غذایی می توان به بهترین پروتئین دست یافت.

- سینه مرغ بدون پوست بدن شما نیاز به پروتئین برای ساخت ارگان های خود را - از جمله کبد شما - و آنها را سالم نگه دارید. اما کبد شما نیازی به چربی زیادی ندارد. مرغ لاغر (بدون پوست) می تواند یک راه خوب برای دریافت پروتئین شما باشد. کباب کردن آن یا پخت آن. آن را سرخ نکنید. [7]

- از خوردن غذاهای سنگین قبل از خواب خودداری نمایید. هرگز نباید قبل از خوابیدن غذای سنگین خورده شود. [5]

- نان خود را عاقلانه انتخاب کنید. بهتر است برای اجرای برنامه غذایی پاک کننده کبد نانی بخورید که از کیفیتی بالا برخوردار باشد. این نان ها (نان های سبوس دار، مانند نان های جو و سنگک) سبوس، ویتامین B و مواد معدنی دارند.

• مصرف زیاد هویج را از یاد نبرید. هویج به علت دارا بودن فیبر غذایی محلول، بتاکارین و پکتین، چربی خون زیان آور (LDL) را کاهش و میزان چربی خون مفید (HDL) را افزایش می دهد. توجه داشته باشید که فیبر (الیاف گیاهی) موثر در هویج در اثر پخته شدن، یخ زدن، کنسرو شدن و یا به صورت آب هویج از بین نمی رود؛ پس می توانید آن را به هر صورتی که با ذائقه شما سازگار است میل نمایید. [5]

• از بروز یبوست پیشگیری کنید. تا می توانید سبزی و میوه خام بخورید و در سراسر روز آب بنوشید.

• گوشت قرمز مصرف کنید، اما به مقدار کم. میزان مصرف فرآورده های گوشتی فرآیند شده را کاهش دهید. تقریباً ۷۵ درصد یا بیشتر کالری گوشت های فرآیند شده مانند (سوسیس، کالباس، همبرگر) از چربی های اشباع شده به دست می آیند. برای مصرف می توانید انواع بدون چربی آنها را انتخاب کنید و یا میزان مصرف آنها را کاهش داد. [5]

• باغلات آستی کنید. مصرف غلات سبوس دار را افزایش دهید. غلات سبوس دار (آرد سبوس دار گندم، برنج سبوس دار، جو دو سر خرد شده) بخرید و از آنها در پخت و پز غذا استفاده کنید. سبوس غلات به اندازه لوبیا و سبوس جو در پایین آوردن چربی خون موثر است. افرادی که دارای کلسترول خون بالا بوده و سعی داشتند چربی خون خود را با برنامه غذایی کم کلسترول و یا از طریق کاهش وزن کاهش دهند، هر وعده یک قاشق سوپ خوری سبوس غلات مصرف نمودند (از سبوس در سوپ و آب گوجه فرنگی استفاده می شود) پس از ۱۲ هفته چربی خون این افراد به میزان ۲۰ درصد کاهش یافت. [5]

منابع مورد استفاده:

۱. عرفانی، وحید. (۱۳۹۰). **تغذیه صحیح، ضامن سلامتی**. چاپ دوم. تهران: نشر آسیم

۲. عرفانی، وحید. (۱۳۹۶). **کلسترول اضافی، خدا حافظ!**. چاپ دوم. تهران: نشر سفیر اردهالی

[3] American Liver Foundation. (2021). **A Healthy Diet, a Healthier Liver, A Healthier You.** (<https://liverfoundation.org/>)

[1] Healthline. (2022). **11 Foods That Are Good for Your Liver.** (<https://www.healthline.com>)

[6] WebMD. (2020). **How to Keep Your Liver Healthy.** <https://www.webmd.com>

[7]WebMD.(2021).Nutrition to Help Your Liver. (<https://www.webmd.com>)

-5 Minute Read. (2019).The **8 Super Foods that Naturally Cleanse Your Liver**, 2019, (<https://www.mitoq.com>)

-Isadora Baum, Cooking Right. (2019), **The Foods That Will Keep Your Liver Healthy**. (<https://www.cookinglight.com>)

[4]American Liver Foundation (2021).**13 Ways to a Healthy Liver**. (<https://liverfoundation.org>)

Healthline (2020). What Foods Protect the Liver?
.<https://www.medicalnewstoday.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir