

وقتی کبد، چرب می شود...

روش های طبیعی پیشگیری و کنترل کبد چرب

با سبزی ها آشتی کنید! اگر می خواهید کبد خود را سالم نگه دارید، مقدار زیادی سبزی ها ه رژیم غذایی خود اضافه کنید.^{۱۳} سهم بزرگی از بشقاب غذای خود را به سبزی ها اختصاص دهید. ترکیبات موثری که در بسیاری از سبزی ها، به خصوص اسفناج و دیگر سبزی های برگ دار سبز تیره وجود دارد، می توانند از کبد در برابر ابتلا به بیماری کبد چرب محافظت کنند.^۱

ماهی را دریابید! غذاهای دریایی، به خصوص ماهی ها نقش موثری در کاهش التهاب و سطح چربی در کبد دارند. اگر درگیر عارضه کبد چرب هستید، به شما توصیه می شود ماهی های چرب را در رژیم غذایی خود بگنجانید. انواع ماهی چرب همچون سالمون، ماهی تن، قزل آلا و ساردین می توانند منجر به بهبود علائم کبد چرب شوند.^۱ ماهی های چرب، منبع سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ می باشند. خوب است بدانید که اسیدهای چرب سالم، به خصوص امگا ۳ تأثیر چشمگیری در کاهش چربی های ناسالم کبدی دارند. همچنین امگا ۳ موجب افزایش چربی خون خوب، یعنی HDL می شود و از طرفی تری گلیسیرید و کلسترول خون را کاهش می دهد. بنابراین اگر مبتلا به ناراحتی کبد چرب هستید، از مصرف ماهی های چرب غافل نشوید.^۱ حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید.^۳

زردچوبه را از قلم نیندازید! زردچوبه که به عنوان ادویه در غذاها استفاده می شود، به بدن در هضم چربی ها و تحریک تولید صفرا کمک می کند. همچنین می تواند به عنوان یک تصفیه ساز طبیعی برای کبد، عمل کند.^۳ زردچوبه، سرشار از

کورکومین است. این ماده فعال می‌تواند به کاهش نشانگرهای کبد چرب کمک کند. مطالعات نشان می‌دهند که زردچوبه می‌تواند سطوح سرمی ALT و AST را کاهش دهد. این دو آنزیم کبدی، در افراد مبتلا به کبد چرب به‌طور غیرطبیعی بالاست و باید حتماً کاهش پیدا کند.^۱

از مصرف فیبرهای غذایی غافل نشوید. فیبرهای غذایی (الیاف غذایی)، دوست کبد هستند. غذاهای سرشار از فیبر به سلامت کبد کمک می‌کنند.^۳ غذای حاوی فیبر زیاد، می‌تواند به عملکرد کبد شما در بهترین حالت خود کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف غذاهای حاوی فیبرها، می‌تواند به شما کمک کند تا مقداری اضافی چربی شکم خود را از بین ببرید، که راه خوبی برای دور نگه داشتن بیماری‌های کبدی است.^{۱۳} مصرف غذاهای پر فیبر (الیاف غذایی) مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، برنج، غلات سبوس‌دار، دانه‌های سبوس‌دار را در برنامه غذایی‌تان قرار دهید.^۳

با اسفناج دوست شوید! پژوهشگران در مطالعات جدید خود متوجه شدند که ترکیبات موجود در اسفناج به طرز چشمگیری در کاهش خطر ابتلا به کبد چرب موثر هستند.^۱ آنها می‌گویند این تأثیر ممکن است ناشی از نیترات و فنول‌های متفاوتی باشد که داخل برگ‌های اسفناج وجود دارد. همچنین نشان داده شده تأثیر اسفناج خام در مورد کبد چرب در مقایسه با اسفناج پخته، چند برابر بیشتر بود. با پختن، سرخ کردن و انجام هرگونه فرآیند پخت، پلی‌فنول و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در اسفناج و سایر سبزی‌های سبز به شدت کاهش پیدا می‌کند و به همین علت خواص خود جهت محافظت از سلامت کبد و سایر اندام‌ها را از دست می‌دهند.^۱

کلم بروکلی را امتحان کنید. برخی مطالعات نشان می دهد که این سبزی ترد می تواند از شما در برابر بیماری کبد چرب غیر الکلی محافظت کند.^{۱۳} کلم بروکلی می تواند بخشی از این تدابیر باشد. برخی مطالعات نشان می دهد که این غذای ترد، می تواند از شما در برابر بیماری کبد چرب غیر الکلی محافظت کند. اگر کلم بروکلی بخار پز شده کمی خیلی خوب به نظر می رسد، آن را به صورت ماهی خرد کرده و با خلال بادام، زغال اخته خشک و یک وینگرت تند بریزید. همچنین برشته شده با سیر و کمی سرکه بالزامیک خوشمزه است.^{۱۳}

از مصرف دانه های سحر آمیز غافل نشوید! تحقیقات نشان می دهند که اکثر حبوبات، مانند نخود، نخود فرنگی و سویا، فوق العاده مغذی هستند و نشاسته های مقاوم را وارد دستگاه گوارش می کنند. این نشاسته ها موجب افزایش سطح سلامت روده می شود. ^۱ جالب است بدانید افرادی که به طور مرتب حبوبات مختلف مصرف می کنند خون متعادل و تری گلیسیرید کمتری در خون دارند. همچنین اگر فرد مبتلا به چاقی باشد و در یک بازه زمانی بیشتر حبوبات بخورد سطح چربی خون بد و تری گلیسیرید در خونس کاهش پیدا می کند. بنابراین افراد می توانند با مصرف حبوبات، تا حدود زیادی خطر ابتلا به عارضه کبد چرب را کاهش دهند.^۱

چربی های مفید مثل روغن زیتون و انواع آجیل (بادام، فندق، پسته، بادام زمینی) را جایگزین کربوهیدرات های تصفیه شده زیان آور مانند غذاهای شیرین با فروکتوز بالا کنید.

به سویا احترام بگذارید! سویا، چون حاوی پروتئین های مفید زیادی است، می تواند جایگزین گوشت قرمز شود و به بیمار در کنترل کلسترول و تری گلیسیرید کمک کند. سویا به دلیل برخورداری از انواع خاص پروتئین، از تجمع چربی در بافت های مختلف بدن، به خصوص قلب و کبد جلوگیری می کند.^۱

✚ مصرف آجیل راجدی بگیرید. آجیل ، منابع خوبی از ویتامین E هستند، ماده مغذی که تحقیقات نشان می دهد ممکن است به محافظت در برابر بیماری کبد چرب کمک کند. ۱۳ مصرف آجیل می تواند به کاهش سطح التهاب کبد کمک کند. همچنین انواع مغزها ، می توانند مقاومت به انسولین و استرس اکسیداتیو را کاهش دهند . بنابر این افرادی که آجیل مصرف می کنند و غذاهای حاوی انواع مغزها را میل می کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به کبد چرب قرار دارند. اگر شما مبتلا به کبد چرب هستید، حتماً در وعده های غذایی خود از مغزها استفاده کنید. ۱ دفعه بعد که تمایل به خوردن میان وعده دارید، یک مشت آجیل و مغزها را بخورید یا مصرف آنها را در سالاد امتحان کنید. ۱۳

✚ سیر ، یک معجزه برای سلامت کبد ! سیر، ماده غذایی است که تقریباً به تمام اندامها و بافت های بدن ما فایده می رساند. از پوست و مو گرفته تا کبدی که مدت ها است درگیر عارضه است. سیر تازه یا پودر سیر، می تواند به کاهش چربی در افراد مبتلا به کبد چرب کمک کند. همچنین سیر ماده غذایی است که در کاهش وزن تأثیری فوق العاده ای دارد. سیر، می تواند آنزیم های غیرطبیعی را کاهش دهد. اگر دقت کنید مردم چین همیشه در کنار وعده های غذایی خود سیر میل می کنند و از خواص آن بهره می برند. سیر، به عنوان یکی از ریشه های با ارزش غذایی و درمانی کبد چرب معرفی می شود. ۱

✚ تخمه آفتابگردان را امتحان کنید. تخمه آفتابگردان را به عنوان غذایی مفید برای کبد چرب معرفی می شود، زیرا سرشار از ویتامین E هستند. از آنجایی که ویتامین E یک آنتی اکسیدان است و می تواند به کاهش التهاب های ناشی از کبد چرب کمک کند. از این رو، می تواند عملکرد کبد را بهبود بخشد. ۱۴

مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید. هر ماده غذایی که حاوی شکر است، حتی آب میوه‌های غیرطبیعی و صنعتی، برای شما مضر هستند. افزایش قند خون، رابطه مستقیم با تجمع چربی در کبد دارد.^۱

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. همچنین این روغن، حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و سطح آنزیم‌های کبد را بهتر می‌کند. اگر می‌خواهید رژیم غذایی سالمی داشته باشید، باید روغن زیتون را بخش ارزشمندی از غذای خود کنید. مصرف روزانه یک قاشق چای خوری روغن زیتون، می‌تواند موجب بهبود میزان آنزیم‌های کبدی و چربی در کبد شود.^۳

مصرف نمک زیاد، خطرناک برای سلامتی کبد! مطالعات ثابت می‌کنند که افزایش مصرف نمک، رابطه مستقیم با افزایش خطر ابتلا به کبد چرب دارد. اگر علاوه بر کبد چرب درگیر فشارخون بالا هم هستید، این مسئله را جدی بگیرید.^۱

آسیب کبدی را بررسی کنید. این امر به ویژه برای پزشک شما مهم است. اگر شما سابقه خانوادگی بیماری کبد دارید؛ درمان اولیه کمک می‌کند، و شما ممکن است علائم در ابتدا نداشته باشید. همچنین شما باید آزمایش کنید. اگر احتمال بیشتری دارید که هیپاتیت C داشته باشید. این شامل هر کسی است که باردار

است یا بیش از ۱۸ سال دارد، در همودیالیز است، اچ آی وی دارد و خونریزی داشته باشید.^۶

با آرد سفید و تصفیه شده، خداحافظی کنید! هر ماده غذایی که با آرد سفید تهیه می‌شود و فرآوری شده است می‌تواند برای کبد مضر باشد.^۱

غذاهای حاوی ویتامین K مصرف نمایید. ویتامین K، به عملکرد صحیح کبد کمک می‌کند. ویتامین K، برای جلوگیری از بروز کبد چرب مفید است. این ویتامین در زرده تخم مرغ، جگر سیاه، جودوسر، چای سبز، سویا، گندم، بلغور، جو، گل کلم، کلم فندق، سبزی‌های پربرگ سبزه تیره، بروکلی و کلم پیچ یافت می‌شود.^۳

گوشت قرمز مصرف کنید، اما به مقدار کم! گوشت گاو و دیگر انواع فرآورده‌های گوشتی که حاوی مقدار زیادی چربی‌های اشباع شده هستند، عامل دیگر افزایش خطر ابتلا به کبد چرب تلقی می‌شوند. بنابراین لازم است از مصرف زیاد این مواد غذایی، اجتناب کنید.^۱ میزان مصرف فرآورده‌های گوشتی فرآیند شده را کاهش دهید. تقریباً ۷۵ درصد یا بیشتر کالری گوشت‌های فرآیند شده (مانند سوسیس، کالباس، همبرگر) از چربی‌های اشباع شده به دست می‌آیند. برای مصرف می‌توانید انواع بدون چربی آنها را انتخاب کنید و یا میزان مصرف آنها را کاهش داد.^۵ به جای تکه‌های گوشتی پرچرب، در مورد تکه‌های گوشت بدون چربی، تصمیم بگیرید.^۴

نان خود را عاقلانه انتخاب کنید. بهتر است برای اجرای برنامه غذایی پاک کننده کبد، نانی بخورید که از کیفیت بالایی برخوردار باشد. این نان‌ها (نان‌های سبوس دار، مانند نان‌های جو و سنگک) سبوس، ویتامین B و مواد معدنی دارند.^۳

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.^۳

گردو مصرف کنید. مصرف مقدار مناسب گردو در طول روز، می‌تواند در درازمدت به شما در کنترل اثرات مخرب کبد چرب کمک کند. اثرات مثبت مصرف گردو را در آزمایش‌های کبدی بعدی که انجام می‌دهید، مشاهده خواهید کرد.^۱

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 التهاب شدید کبد، را کاهش می‌دهد. همچنین، نوشیدن قهوه احتمال ابتلا به نوعی از سرطان کبد را کاهش می‌دهد. این نوشیدنی تأثیرات مثبتی هم روی بیماری‌های کبد و التهاب آن دارد.^۳

نوشیدن الکل، هرگز! نوشیدنی‌های الکلی می‌توانند مشکلات زیادی برای سلامتی ایجاد کنند. همچنین نوشیدن الکل یا نوشیدنی‌های حاوی الکل، در درازمدت و کوتاه‌مدت تأثیر شدیدی بر سلامت کلی بدن شما خواهد داشت. نوشیدن الکل، یکی از علل اصلی ابتلا به کبد چرب معرفی می‌شود. مصرف نوشیدنی‌های الکلی، موجب نارسایی کبد می‌شود بنابراین اگر مبتلا به کبد چرب هستید، کم‌کم مصرف الکل را کنار بگذارید.^۱

+ آب هویج و آب چغندر بیشتر مصرف کنید. چغندر و هویج، هر دو اینها حاوی فلاونوئید های گیاهی و بتاکاروتن هستند. خوردن چغندر و هویج ، عملکرد کلی کبد را تحریک کرده و آن را بهبود می بخشد.^۳

+ از مصرف جو دوسر غافل نشوید. حتماً بارها شنیده اید که فیبر موجود در غلات و سبزی ها، چه تأثیر مثبتی بر بدن و به خصوص دستگاه گوارش دارند. مواد غذایی که سرشار از غلات کامل (سبوس دار) هستند و فیبرهای سالمی همچون بلغور جو دوسر را در خود گنجانده اند، می توانند خطر ابتلا به بیماری های کبدی را کاهش دهند. به مبتلایان کبد چرب توصیه می شود، که هر روز مقدار کافی غلات کامل و جو دوسر میل کنند. فیبر (الیاف غذایی) موجود در جو دوسر، می تواند تری گلیسیرید را در این افراد کاهش دهد. همچنین فیبر موجود در جو دوسر، به کاهش نشانه های منفی کبد چرب در این گروه کمک می کند.^۱

+ 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.^۳

+ با غذاهای پرچرب خداحافظی کنید! بهتر است از امروز مصرف سوسیس، گوشت چرب، کره و دیگر منابع چربی اشباع را متوقف کنید. اما در مقابل مواد غذایی مصرف کنید که حاوی چربی های غیر اشباع هستند. مثلاً می توانید روغن زیتون، ماهی چرب و کره آجیل (مانند کره بادام زمینی) مصرف کنید. این چربی ها، برای کاهش علائم کبد چرب و بهبود وضعیت این عارضه مفید هستند.^۱

+ رژیم غذایی مدیترانه ای را امتحان کنید. سبک تغذیه و پیروی از غذاهای مدیترانه ای، خطر ابتلا به کبد چرب را کاهش می دهد و همچنین برای بیماری های قلبی مفید است. برخی از متخصصان به افراد مبتلا به کبد چرب

توصیه می‌کنند، از رژیم مدیترانه‌ای پیروی کنند. رژیم مدیترانه‌ای، حاوی مواد غذایی است که از چربی غیراشباع، بهره می‌برند. چربی‌های غیراشباع در کاهش کلسترول (چربی خون) و عوارض کبد چرب موثر هستند.^۱

+ وزن اضافی تان را کاهش دهید.^۲ وزن تان را کنترل نمایید. چاقی شما را مستعد بیماری‌های کبد چرب و هپاتیت می‌کند.^۳ برای جلوگیری از بیماری کبد چرب، وزن سالم را هدف قرار دهید.^۹

+ از مصرف منابع طبیعی ویتامین C (سبزی‌ها، مرکبات مانند: پرتقال، نارنگی، نارنج، گریپ فروت، لیمو شیرین، لیمو ترش) غافل نشوید.^۳

+ یک رژیم غذایی سالم انتخاب کنید. رژیم غذایی سالمی داشته باشید که سرشار از میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل (سبوس دار) باشد و تمام کالری‌هایی که دریافت می‌کنید را پیگیری کنید.^۲

+ ورزش کنید و تحرک بیشتری داشته باشید. در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.^۲ ورزش هوازی، در واقع می‌تواند میزان چربی کبد شما را کاهش دهد. یک تمرین سنگین، نیز ممکن است التهاب را کاهش دهد. تمرینات مقاومتی یا تمرینات قدرتی مانند وزنه برداری نیز می‌تواند بیماری کبد چرب را بهبود بخشد. حداقل ۵ روز در هفته ۳۰ تا ۶۰ دقیقه یا بیشتر تمرین‌های هوازی سطح متوسط تا بالا و ۳ روز در هفته تمرین‌های قدرتی متوسط تا بالا را هدف قرار دهید.^{۱۱}

+ دیابت خود را کنترل کنید. دستورالعمل‌های پزشک را دنبال کنید تا دیابت (بیماری قند) خود را کنترل کنید. داروهای خود را طبق دستور مصرف کنید و قند خون خود را به دقت کنترل کنید.^۲

+ کلسترول اضافی، خداحافظ! یک رژیم غذایی گیاهی سالم، ورزش و داروهای می‌تواند به حفظ کلسترول و تری‌گلیسیرید شما در سطوح سالم کمک کند.^۲

✚ مصرف غذاهای بسته بندی شده را محدود کنید. مشکل چپیس و محصولات پخته شده این است که معمولاً سر شار از شکر، نمک و چربی هستند. کاهش یک تغییر رژیم غذایی نسبتاً آسان ، با کمی برنامه ریزی است. مقداری از میان وعده های سالم را با خود به محل کارتان بیاورید.^{۱۳}

✚ 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.^۳

✚ 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 لویا 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 در صد کاهش یافت.^۵

✚ آیا می خواهید همزمان از کبد و قلب خود محافظت کنید؟ روی کمی پونه کوهی، مریم گلی یا رزماری بپاشید. آنها منبع خوبی از پلی فنول های سالم هستند. آنها به شما کمک می کنند تا نمک را در بسیاری از دستور العمل ها کاهش دهید . دارچین، پودر کاری و زیره نیز برای امتحان کردن خوب هستند.^{۱۳}

✚ از کبد خود محافظت کنید. از عواملی که باعث ایجاد استرس اضافی بر کبد شما می شود اجتناب کنید. به عنوان مثال، الکل ننوشید. دستور العمل های مربوط به همه داروها و داروهای بدون نسخه را دنبال کنید. قبل از استفاده از هر گونه داروهای گیاهی با پزشک خود مشورت کنید، زیرا همه محصولات گیاهی بی خطر نیستند!^۲

✚ از مصرف آب میوه های تازه و طبیعی غافل نشوید. آب میوه های تازه و طبیعی ، کبد را پاک می کند. ترکیبات گوناگونی از آب هویج، چغندر، سیب، اسفناج که کمی زنجبیل به آن زده باشد نوشیدنی مناسبی رامی سازد. اگر معده ای حساس دارید، یا اینکه می خواهید مایعات بیشتری بنوشید، آب میوه ها را با آب سالم رقیق کنید.^۳

✚ با زغال اخته، دوست شوید ! زغال اخته، دارای مواد مغذی به نام پلی فنول هستند که ممکن است به محافظت از شما در برابر بیماری کبد چرب غیرالکلی کمک کند، که اغلب با چاقی و کلسترول بالا همراه است. اگر زغال اخته مورد علاقه شما نیست، دیگر غذاهای سرشار از پلی فنول عبارتند از شکلات تلخ، زیتون و آلو.^{۱۳}

✚ به سبزی های برگ دار ، احترام بگذارید ! سبزی های برگ دار دارای آنتی اکسیدانی قوی به نام گلوکوتیون هستند که می تواند به عملکرد درست کبد شما کمک کند.^{۱۳}

✚ بهداشت روده ها را رعایت کنید. بهداشت روده ها را دست کم نگیرید، زیرا که کبد باید باکتری ها و ویروس هایی را که غذا وارد روده ها می شوند از صافی خود بگذراند و نابود کند. چنانچه تعداد زیادی میکروب زیان آور، یا باکتری خطرناک (مانند سالمونلا یا شیگلا) را راهی کبد کنیم، این عوامل عفونت زا، ممکن است به جریان خون هجوم آورند و ما را در بستر بیماری بیاندازند.^۳

✚ به دنبال درمان بیماری های هپاتیت باشید. هپاتیت B و C درمان نشده ، منجر به التهاب و 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 هیپاتیت B را تزریق کنید. همچنین به طور منظم آزمایش هیپاتیت را انجام دهید.^۳

در مصرف غذاهای سرخ شده، مراقب باشید! بسیاری از خوراکی های سرخ شده و چیپس های موجود در فروشگاه ها، با روغن های بسیار ناسالم تهیه شده اند که اصلاً برای سلامتی مفید نیستند. چربی های اشباع و ترکیباتی که در دمای بالا تولید می شوند، فعالیت زیادی به کبد تحمیل می کند و موجب تجمع مواد سمی و چربی ها در بدن می شوند. به جای سرخ کردن غذاها، آنها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف نمایید. سرخ کردن غذا، باعث افزایش میزان چربی و کالری آن می شود.^۵

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 می رسند، اما مشکل اینجاست که هر کدام از ترکیبات آنها بسیار سنگین و دیر هضم هستند و به شکل چربی در بدن جمع می شوند. اگر فردی اعتدال را در مصرف این غذاها و خوراکی های مضر برای کبد را رعایت نکند، احتمال زیادی وجود دارد که مبتلا به کبد چرب شود.^۳

انگور میل نمایید. تحقیقات مختلف نشان داده اند که انگور منبع خوبی از انواع ویتامین ها است و سلامت بدن را تضمین می کند، مصرف انگور طی یک ماه، می تواند درصد قابل توجهی از بیماری کبد چرب را کاهش دهد. طیف وسیعی از شواهد به دست آمده از برخی مطالعات حیوانی و انسانی نشان می دهد که انگور یک غذای بسیار دوستدار کبد است.^۸

از مصرف گریپ فروت غافل نشوید. گریپ فروت حاوی آنتی اکسیدان هایی است که به طور طبیعی از کبد محافظت می کند.^۳

ویتامین نور خورشید را از یاد نبرید! سطوح پایین ویتامین D ممکن است در بیماری شدیدتر کبد چرب، نقش داشته باشد. وقتی زیر نور خورشید هستید بدن شما ویتامین D می سازد. همچنین شما می توانید ویتامین D را در شیر و فرآورده های کم چرب آن (شیر، ماست، پنیر، دوغ)، دریافت کنید.^{۱۱}

غذاهای حاوی پتاسیم را از قلم نیندازید! سطوح پایین پتاسیم در بدن ممکن است با بیماری کبد چرب غیر الکلی، مرتبط باشد. ماهی هایی مانند ماهی کاد، سالمون و ساردین منابع خوبی از پتاسیم هستند همچنین در سبزی هایی از جمله کلم بروکلی، نخود فرنگی و سیب زمینی شیرین و میوه هایی مانند موز، کیوی و زردآلو پتاسیم وجود دارد. شیر و فرآورده های کم چرب آن، نیز سرشار از پتاسیم هستند. را انتخاب کنید.^{۱۱}

سبز بنوشید! چای سبز، سرشار از نوعی آنتی اکسیدان به نام کاتچین است. تحقیقات نشان می دهد که کاتچین، ممکن است اندام های بدن را در برابر برخی از انواع سرطان، از جمله کبد محافظت کند. اگر خودتان چای دم کنید و آن را گرم بنوشید، کاتچین بیشتری دریافت خواهید کرد. چای یخ و چای سبز آماده، به میزان بسیار پایین تری کاتچین دارند.^{۱۳}

مصرف خوراکی های نارنجی رنگ را فراموش نکنید. غذاهای نارنجی رنگ، ویتامین A (کاروتنوئیدها) بدن ما را تقویت می کند، که برای افزایش سلامت کبد و پیشگیری از بروز کبد چرب مفید است. گنجاندن یا جایگزین کردن سیب زمینی

شیرین، کدو حلوایی، کدو تنبل و هویج در برنامه غذایی روزانه تان، می تواند این آنتی اکسیدان معروف به بتاکاروتن را در بدن شما تقویت کند. جالب توجه است، کسانی که کبد چرب دارند، سطوح پایین تری از ویتامین A دارند که می تواند منجر به پیشرفت کبد چرب شود. با این حال، میزان کافی ویتامین A می تواند آنزیم های چربی و کبد را بهبود بخشد.^{۱۴}

انواع توت ها را مصرف کنید. مصرف انواع توت ها، ایده خوبی برای افزایش سلامت کبد است. این به دلیل این واقعیت است که انواع توت ها، حاوی آنتی اکسیدان های گیاهی (معروف به پلی فنول) هستند که اثرات محافظتی بر سلامتی دارند. تحقیقات نشان می دهد که مصرف اسید فنولیک بیشتر، با بروز کمتر و مدیریت بهتر سلامت کبد مرتبط است. همچنین تحقیقات نشان می دهد که گنجاندن آنتی اکسیدان های گیاهی در رژیم غذایی، می تواند مقاومت به انسولین را بهبود بخشد و به زخم یا فیروز کبد کمک کند.^{۱۴}

نظری خوش بینانه، به تخم مرغ داشته باشید! بسیاری نمی دانند که تخم مرغ برای کبد چرب مفید است. این امر، به این دلیل است که تخم مرغ سرشار از کولین است که در انتقال و کاهش کلسترول بد (LDL) که به بهبود کبد چرب کمک می کند، نقش دارد و مهم است. بنابراین، کمبود کولین می تواند به عنوان بیماری کبد چرب غیر الکلی ظاهر شود. مطالعات نشان داده اند که مصرف ناکافی کولین، بیماری کبد را بدتر می کند (افزایش آنزیم های کبدی و چربی کبد). یک وعده دو عدد تخم مرغ، تقریباً حاوی ۳۰۰ میلی گرم کولین است که معادل

۷۰ درصد نیاز روزانه کولین برای زنان و ۵۵ درصد نیاز روزانه برای مردان است. کولین، یک ماده مغذی ضروری است که اغلب کم مصرف می شود.^{۱۴}

سیب زمینی سرخ کرده و همبرگر، انتخاب نامناسبی برای حفظ سلامت کبد شما هستند!^{۱۴}

منابع مورد استفاده:

1-<https://www.homeca.ir/>

2- Nonalcoholic Fatty Liver Disease, Mayo Clinic, 2023, (<https://www.mayoclinic.org>)

۳- کبدخود را دوست داشته باشید و طولانی تر زندگی کنید!، وحید عرفانی (vahiderfani.ir).

4- Nutrition to Help Your Liver, WebMD, 2021, (<https://www.webmd.com>)

۵- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، ۱۳۹۶، چاپ دوم، نشر سفیر اردهالی

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

7- 13 Ways to a Healthy Liver, American Liver Foundation, 2021, (<https://liverfoundation.org>)

8- 11 Foods That Are Good for Your Liver, Healthline, 2022, (<https://www.healthline.com>)

9- Fighting Fatty Liver, National Institutes of Health, (<https://newsinhealth.nih.gov/>)

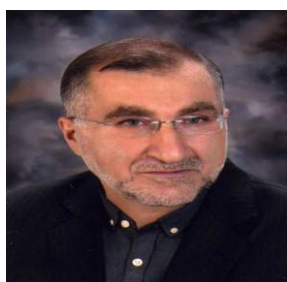
10-10 Foods to Include in a Healthy Liver Diet, Healthline ,2023, (<https://www.healthline.com>)

11-Diet and Lifestyle Tips to Reverse Fatty Liver Disease, 2023 WebMD, (<https://www.webmd.com>)

12-What to Eat for a Fatty Liver, Healthline, 2023, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

13-14 Best and Worst Foods for Your Liver, WebMD , 2023, (<https://www.webmd.com>)

14-7 Foods Good for Fatty Liver, Dietetic Directions ,2023,(<https://dieteticdirections.com>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir