

قبل از این که کبدتان ، چرب شود....

روش های طبیعی پیشگیری و کنترل کبد چرب

+ با سبزی های رنگارنگ، آشتی کنید! گر می خواهید کبد خود را سالم نگه دارید، مقدار زیادی سبزی ها به رژیم غذایی خود اضافه کنید. ^۳ سهیم بزرگی از بشقاب غذای خود را به سبزی ها اختصاص دهید . ترکیبات موثری که در بسیاری از سبزی ها، به ویژه اسفناج و دیگر سبزی های برگ دار سبز تیره وجود دارد که 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 امگا۳ می باشند.** خوب است بدانید که اسیدهای چرب سالم، به خصوص امگا۳ تأثیر چشمگیری در کاهش چربی های ناسالم کبدی دارند. همچنین امگا۳ موجب افزایش چربی خون خوب (HDL) می شود و از طرفی تری گلیسیرید و کلسترول خون بد (LDL) 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

✚ از مصرف فیبرهای غذایی غافل نشوید. فیبرهای غذایی (الیاف غذایی) ، دوست کبد هستند. غذاهای سرشار از فیبر، به سلامت کبد کمک می کنند.^۳ غذای حاوی فیبر زیاد، می تواند به عملکرد کبد شما در بهترین حالت خود کمک کند.



فیبرهای غذایی (الیاف غذایی) ، دوست کبد هستند!

✚ تحقیقات نشان می دهد که مصرف غذاهای حاوی فیبرها ، می توانند به شما کمک کند تا مقداری اضافی چربی شکم خود را از بین ببرید، که راه خوبی برای دور نگه داشتن بیماری های کبدی است.^{۱۳} مصرف غذاهای پر فیبر (الیاف غذایی) مانند سبزی ها، میوه ها، برنج، غلات سبوس دار، دانه های سبوس دار را در برنامه غذایی تان 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 آن ها می گویند این تأثیر ممکن است ناشی از نیترات و فنول های متفاوتی باشد که داخل برگ های اسفناج وجود دارد . همچنین نشان داده شده تأثیر اسفناج خام در مورد کبد چرب در مقایسه با اسفناج پخته ، چند برابر بیشتر بود.

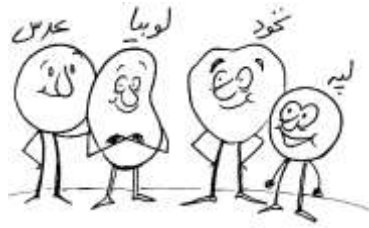
با پختن، سرخ کردن و انجام هرگونه فرآیند پخت، پلی فنول و آنتی اکسیدان های موجود در اسفناج و سایر سبزی های سبز، به شدت کاهش پیدا می کند و به همین علت خواص خود جهت محافظت از سلامت کبد و سایر اندام ها را از دست می دهند.^۱

✚ **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 کُورکومین است. این ماده فعال، می تواند به کاهش نشانگرهای کبد چرب کمک کند.^۱

✚ **مطالعات نشان می دهند که زردچوبه می تواند سطوح سرمی ALT و AST را کاهش دهد.** این دو آنزیم کبدی ، در افراد مبتلا به کبد چرب به طور غیرطبیعی بالا است و باید حتماً کاهش پیدا کند.^۱

✚ **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 خونش کاهش پیدا می کند.^۱



افراد می‌توانند با مصرف حبوبات ، تا حدود زیادی خطر ابتلا به عارضه کبد چرب را کاهش دهند.^۱

➤ به سویا احترام بگذارید! سویا ، چون حاوی پروتئین‌های مفید زیادی است، می‌تواند 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 بافت‌های مختلف بدن ، به‌خصوص قلب و کبد جلوگیری می‌کند.^۱

➤ مصرف آجیل راجدی بگیرید. آجیل ، منابع خوبی از ویتامین E هستند، ماده مغذی که تحقیقات نشان می‌دهد ممکن است به محافظت در برابر بیماری کبد چرب کمک کند . مصرف آجیل می‌تواند به کاهش سطح التهاب کبد کمک کند. همچنین انواع مغزها ، می‌توانند مقاومت به انسولین و استرس اکسیداتیو را کاهش دهند . بنابر این افرادی که آجیل مصرف می‌کنند و غذاهای حاوی انواع مغزها را میل می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به کبد چرب قرار دارند.^{۱۳} اگر شما مبتلا به کبد چرب هستید، حتماً در وعده‌های غذایی خود از مغزها استفاده کنید.^۱

➤ تخمه آفتابگردان را امتحان کنید. تخمه آفتابگردان را به عنوان

غذایی مفید برای کبد چرب معرفی می‌شود، زیرا سرشار از ویتامین E هستند. از آنجایی که ویتامین E یک آنتی اکسیدان است و می‌تواند به کاهش التهاب‌های ناشی از کبد چرب کمک کند . از این رو، می‌تواند عملکرد کبد را بهبود بخشد.^{۱۴}



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}

+ نمک زیاد، خطرناک برای سلامتی کبد ! مطالعات ثابت می کنند 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

+ 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.^۱



سیر، به عنوان یکی از مواد غذایی با ارزش و درمانی کبد چرب معرفی می شود.^۱

✚ 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.^۲

✚ 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

✚ چربی‌های مفید مثل روغن زیتون و انواع آجیل (بادام، فندق، پسته، بادام زمینی) را جایگزین کربوهیدرات‌های تصفیه شده زیان‌آور مانند غذاهای شیرین با فروکتوز بالا کنید.



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.^۳

✚ 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 فندقی، سبزی‌های پُر برگ سبز تیره، بروکلی و کلم پیچ یافت می‌شود.^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 بماند و میزان گردش خون کبد، هم افزایش پیدا کند.^۳ برخی مطالعات نشان می‌دهد که این سبزی تُرد می‌تواند از شما در برابر بیماری کبد چرب غیر الکلی محافظت کند.^{۱۳}



برخی مطالعات نشان می‌دهد که کلم بروکلی، می‌تواند از شما در برابر بیماری کبد چرب غیر الکلی محافظت کند.^{۱۳}

کلم بروکلی بخار پز شده را روی ماهی خُرد کرده و با خلال بادام، زغال اخته خشک تَند بریزید. همچنین برشته شده با سیر و کمی سرکه بالزامیک خوشمزه است.^{۱۳}

+ 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. همچنین شما 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 و خونریزی داشته باشید.^۶

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

+ گوشت قرمز مصرف کنید، اما به مقدار کم ! گوشت گاو و دیگر انواع فرآورده های گوشتی که حاوی مقدار زیادی چربی های اشباع شده هستند ، عامل دیگر افزایش خطر ابتلا به کبد چرب تلقی می شوند. بنابراین لازم است از مصرف زیاد این مواد غذایی، اجتناب کنید.^۱

+ 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 آن ها را انتخاب کنید و یا میزان مصرف آن ها را کاهش داد.^۵ به جای تکه های گوشتی پرچرب، در مورد تکه های گوشت بدون چربی، تصمیم بگیرید.^۴

✚ **از مصرف جو دوسر غافل نشوید.** حتماً بارها شنیده‌اید که فیبر موجود در غلات و سبزی‌ها، چه تأثیر مثبتی بر بدن و به‌خصوص دستگاه گوارش دارند. مواد غذایی که سرشار از غلات کامل (سبوس دار) هستند و فیبرهای سالمی همچون بلغور جو دوسر را در خود گنجانده‌اند، می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی را کاهش دهند.^۱

✚ **به مبتلایان کبد چرب توصیه می‌شود، که هر روز مقدار کافی غلات کامل و جو دوسر میل کنند.** فیبر (الیاف غذایی) موجود در جو دوسر، می‌تواند تری گلیسیرید را در این افراد کاهش دهد. همچنین فیبر موجود در جو دوسر، به کاهش نشانه‌های منفی کبد چرب در این گروه کمک می‌کند.^۱

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

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

✚ **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 چربی‌های غیراشباع هستند. مثلاً می‌توانید روغن زیتون، ماهی چرب و کره آجیل (مانند کره بادام زمینی) مصرف کنید. این چربی‌ها، برای کاهش علائم کبد چرب و بهبود وضعیت این عارضه مفید هستند.^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. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که نوشیدن قهوه احتمال ابتلا به التهاب شدید کبد، را کاهش می‌دهد.^۳



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

➤ **از مصرف آب میوه‌های تازه و طبیعی غافل نشوید.** آب میوه‌های 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 معده‌ای حساس دارید، یا اینکه می‌خواهید مایعات بیشتری بنوشید، آب میوه‌ها را با آب سالم رقیق کنید.^۳

➤ **آب هویج و آب چغندر بیشتر مصرف کنید.** چغندر و هویج، هردوی اینها حاوی فلاونوئیدهای گیاهی و بتاکاروتن هستند. خوردن چغندر و هویج، عملکرد کلی کبد را تحریک کرده و آن را بهبود می‌بخشد.^۳

➤ **رژیم غذایی مدیترانه‌ای را امتحان کنید.** سبک تغذیه و پیروی از غذاهای مدیترانه‌ای، خطر ابتلا به کبد چرب را کاهش می‌دهد. همچنین برای بیماری‌های 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

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

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

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

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}

➤ 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، ممکن است التهاب را کاهش دهد. تمرینات مقاومتی یا تمرینات قدرتی مانند وزنه برداری نیز می تواند بیماری کبد چرب را بهبود بخشد.^{۱۱}

باغلات آشتی کنید! مصرف غلات سبوس دار را افزایش دهید. غلات سبوس دار (آرد سبوس دار گندم، برنج سبوس دار، جودوسر خرد شده) بخرید و از آن هادر پخت و پز غذا استفاده کنید.^۵

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.^۵

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

از کبد خود محافظت کنید. از عواملی که باعث ایجاد استرس اضافی بر کبد شما می شود اجتناب کنید. به عنوان مثال، الکل ننوشید. دستورالعمل 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

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}

+ دیابت خود را کنترل کنید . دستورالعمل های 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

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

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

+ به سبزی های برگ دار ، احترام بگذارید ! سبزی های برگ دار [مانند اسفناج، کاهو، کرفس، برگ چغندر] دارای آنتی اکسیدانی قوی به نام گلوکاتینون هستند که می تواند به عملکرد درست کبد شما کمک کند.^{۱۳}

+ کلسترول اضافی ، خداحافظ ! یک رژیم غذایی گیاهی سالم، ورزش و داروها می تواند به حفظ کلسترول و تری گلیسیرید شما در سطوح سالم کمک کند.^۲

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

➤ **بهداشت روده های تان 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



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

➤ **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 آن ها 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

➤ **به دنبال درمان بیماری های هپاتیت باشید.** هپاتیت B و C درمان نشده ، منجر به التهاب و سرطان کبد و سرانجام 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. همچنین به طور منظم آزمایش هپاتیت را انجام دهید.^۳



ویتامین D را دریابید!

➤ **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}

➤ **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.^۵

به جای سرخ کردن غذاها، آن ها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف نمایید.
سرخ کردن غذا ، باعث افزایش میزان چربی و کالری آن می شود. ^۵

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

مواد غذایی 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}

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}



انگور بخورید.

تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که انگور منبع خوبی از انواع ویتامین‌ها است 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.^۸

مصرف خوراکی‌های نارنجی رنگ را فراموش نکنید. مواد غذایی نارنجی رنگ، ویتامین A (کاروتنوئیدها) بدن ما را تقویت می‌کند، که برای افزایش سلامت کبد و پیشگیری از بروز کبد چرب مفید است. گنجاندن یا جایگزین کردن سیب زمینی شیرین، کدو حلوائی، کدو تنبل و هویج در برنامه غذایی روزانه تان، می‌تواند این آنتی اکسیدان معروف به بتاکاروتن را در بدن شما تقویت کند.^{۱۴}

کسانی که کبد چرب دارند، سطوح پایین تری از ویتامین A دارند که می‌تواند منجر به پیشرفت کبد چرب شود. با این حال، میزان کافی ویتامین A، می‌تواند آنزیم‌های چربی و کبد را بهبود بخشد.^{۱۴}

انواع توت‌ها را مصرف کنید. مصرف انواع توت‌ها، ایده خوبی برای افزایش سلامت کبد است. این امر، به دلیل این واقعیت است که انواع توت‌ها، 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}



چای 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}

نوشیدن الکل، هرگز! نوشیدنی های الکلی، می توانند مشکلات زیادی برای سلامتی ایجاد کنند. همچنین نوشیدن الکل یا نوشیدنی های حاوی الکل، در دراز مدت و کوتاه مدت، تأثیرشدهی بر سلامت کلی بدن شما خواهد داشت. نوشیدن الکل، یکی از علل اصلی ابتلا به کبد چرب معرفی می شود. مصرف

نوشیدنی های الکلی ، موجب نارسایی کبد می شود بنابراین اگر مبتلا به کبد چرب هستید، کم کم مصرف الکل را کنار بگذارید.^۱

تکات کلیدی:

- سهم بزرگی از بشقاب غذای خود را به سبزی ها اختصاص دهید.
- غذاهای دریایی، به خصوص ماهی ها نقش موثری در کاهش التهاب و سطح چربی در کبد دارند.
- اگر مبتلا به ناراحتی کبد چرب هستید، از مصرف ماهی های چرب غافل نشوید.
- فیبرهای غذایی (الیاف غذایی)، دوست کبد هستند. غذاهای سرشار از فیبر، به سلامت کبد کمک می کنند.
- ترکیبات موجود در اسفناج به طرز چشمگیری در کاهش خطر ابتلا به کبد چرب موثر هستند.
- زردچوبه به عنوان یک تصفیه ساز طبیعی برای کبد، عمل می کند.
- نوشیدن الکل، یکی از علل اصلی ابتلا به کبد چرب معرفی می شود.
- کاتچین موجود در چای سبز ممکن است اندام های بدن را در برابر برخی از انواع سرطان، از جمله کبد محافظت کند.
- بهداشت روده ها ی تان را رعایت کنید.

- آب میوه های تازه و طبیعی ، کبد را پاک می کند.
- از مصرف همه قندهای مصنوعی که در نوشابه های گازدار و شیرین وجود دارد، پرهیز کنید؛ زیرا کبد را مسموم می کنند.
- استفاده از روغن زیتون در انسان ها، باعث تجمع کمتر چربی در کبد می شود.
- سیر، به عنوان یکی از مواد غذایی با ارزش و درمانی کبد چرب معرفی می شود.
- مصرف مقدار مناسب گردو در طول روز ، می تواند در درازمدت به شما در کنترل اثرات مُخرِب کبد چرب کمک کند.

منابع:

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

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

۳- کبد خود را دوست داشته باشید و طولانی تر زندگی کنید ! ، ترجمه

و تدوین وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

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

۵- **کلسترول اضافی ، خداحافظ!**، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، 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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان