

بخش فوق تخصصی گوارش، کبد و اندوسکوپی

توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری و درمان کبد چرب

تحقیقات جدید نشان می دهد، چربی موجود در غذاها یکی از دلایل بیماری کبد چرب غیرالکلی محسوب میشود.

به نظر میرسد ورود بیرویه ی چربی ها به درون کبد، زمینه ساز این بیماری است؛ وقتی کبد توانایی تنظیم جذب چربی ها را از دست می دهد. در افراد سالم حدود نصف چربی مصرفی به انرژی تبدیل شده و می سوزد و یک دوم باقی مانده در بافت چربی ذخیره می شود.

مهمترین نکات برای بر طرف کردن حالت کبد چرب

۱. مصرف محدود مواد نشاسته ای-کاهش مصرف کربوهیدرات ها از جمله قند ساده- نان-ماکارونی-کیک ها- بیسکویت و دسرها توصیه میشود.
۲. افزایش مقدار سبزی ها و میوه های خام و فیبر ها
۳. استفاده از آب سبزیجات
۴. اجتناب از غذا های سرخ شده و آماده و هر گونه مارگارین
۵. اجتناب از مواد لبنی پر چرب که شامل: شیر پر چرب - پنیر خامه ای - خامه - بستنی - ماست پر چرب
۶. استفاده از محصولات سویا شیر و پنیر سویا برای جبران کلسیم شیر
۷. اجتناب از مصرف نوشابه های قند دار
۸. نوشیدن دو لیتر یا ۸ لیوان آب در روز
۹. استفاده از منابع غنی ویتامین ث و سلنیوم (یک توضیح اضافه این که مقدار کم سلنیوم مورد نیاز افراد سالم، در غذاها ی دریایی، مانند میگو و ماهی و همچنین در مغز دانه ها وجود دارد)

۱۰. کاهش وزن

* به دلیل اینکه بیماری کبد چرب غیرالکلی با BMI بالا (Body Mass Index) و دیگر خصوصیات سندروم متابولیک ارتباط مستقیمی دارد. بنابراین ممکن است برنامه کاهش وزن، اولین راه درمان بیماری کبد چرب غیرالکلی در افراد چاق یا دچار اضافه وزن باشد.



www.nikanhospital.com

کاهش وزن ملایم منجر به کاهش معنی دار چربی های کبدی می شود علی رغم اینکه چربی های بدن را به میزان کمی کاهش می دهد.

۱۱. فعالیت بدنی

* انجام روزانه یا هفتگی ورزش هایی نظیر پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری به همراه رژیم غذایی می توانند در بهبود کبد چرب بسیار موثر باشند. فعالیت بدنی می تواند منجر به کاهش خطر دیابت نوع ۲، مقاومت به انسولین، فشار خون بالا، چربی خون بالا و سندروم متابولیک شود که در نتیجه می توان گفت که فعالیت بدنی می تواند در درمان بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی مفید باشد.

* مواد غذایی مفید برای کبد

مصرف بعضی از مواد غذایی طبیعی، فعالیت کبد را در حد مطلوب حفظ می کند. داشتن یک کبد سالم باعث می شود انرژی بیشتری داشته باشیم. ولی کبدی که بیمار است و به درستی کار نمی کند، باعث احساس خستگی، سردرد، اشکال در تنفس، حساسیت و عدم تحمل بعضی مواد غذایی، مشکلات پوستی و افزایش وزن می شود.

غذاهای مفید برای کبد به دو گروه عمده تقسیم می شوند:

مواد غذایی که فرآیند سم زدایی و تصفیه کبد را افزایش می دهند.

مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان که در طی فرآیند سم زدایی از کبد محافظت می کنند.

۸ ماده غذایی مهم که برای کبد مفید هستند، اشاره می شود:

* سیر و پیاز:

سیر حاوی آلیسین (یک نوع آنتی اکسیدان) است که یک ترکیب سولفوردار است و برای سم زدایی بهتر و موثرتر کبد لازم است. سیر به کبد کمک می کند تا بدن را از آلودگی جیوه، بعضی مواد افزودنی موجود در غذاها و هورمون استروژن پاک کند.



* انواع کلم (مثل بروکلی، گل کلم، کلم قمری، کلم پیچ و کلم بروکسل):

کلم ها دارای خاصیت سم زدایی قوی برای کبد هستند. این سبزیجات دارای موادی هستند که بعضی سموم را در بدن خنثی می کنند؛ مثل نیتروزامین های موجود در دود سیگار، و افلاتوکسین موجود در بادام زمینی همچنین انواع کلم دارای موادی بنام «گلوکوزینولات» هستند که باعث می شوند کبد آنزیم هایی را تولید کند که برای انجام فرآیند سم زدایی لازم هستند.

* آب لیمو ترش تازه در آب داغ:

آب لیمو ترش تازه را در یک لیوان آب داغ بریزید و اول صبح بطور ناشتا بنوشید (البته اگر ناراحتی معده ندارید). این کار باعث می شود کبد پاک شود و عمل سم زدایی و تصفیه آن افزایش یابد. همچنین تولید صفرا را تحریک می کند، معده و روده را پاک می کند و حرکات روده ای را افزایش می دهد.

* چغندر:

چغندر، تصفیه ی خون را تقویت می کند و فلزات سنگین را در بدن جذب می کند.

* میوه های غنی از آنتی اکسیدان:

بر اساس مطالعاتی مشخص شده که میوه های زیر بیشترین مقدار آنتی اکسیدان ها را دارند که به ترتیب غنای آنتی اکسیدانی عبارتند از: انار - آلبالو - زرشک - آلو - کشمش - زغال اخته - شاتوت - توت فرنگی - تمشک - پرتقال - گریپ فروت سرخ - طالبی - سیب و گلابی. در طی فرآیند سم زدایی یا تصفیه کبد، تعداد زیادی رادیکال آزاد تولید می شود که برای سلامت کبد مضر هستند. آنتی اکسیدان ها از کبد در برابر آسیب رادیکال های آزاد، محافظت می کنند.



* سیب:

سیب دارای پکتین است که می تواند به فلزات سنگین موجود در بدن متصل شود (به خصوص در روده بزرگ) و باعث دفع آنها از بدن شود. این کار بار کبدی و ظرفیت سم زدایی آن را کاهش می دهد.

* آرتیشو (کنگر فرنگی):

آرتیشو تولید صفرا را افزایش می دهد. یکی از کارهای صفرا این است که سموم بدن را از طریق روده پاک می کند. ۳۰ دقیقه بعد از خوردن یک آرتیشو، ترشح صفرا تا صد درصد افزایش می یابد.

* سالاد سبزیجات برگی شکل تند:

این سبزیجات ترشح و جریان صفرا را در داخل کبد افزایش می دهد و تحریک می کند؛ مثل کاسنی تلخ.

نکته قابل توجه:

مصرف مواد غذایی که در بالا ذکر شده است، نمی تواند جایگزین داروی تجویز شده توسط پزشک شود و باید همراه با مصرف این مواد غذایی، به توصیه ی پزشک خود در این زمینه عمل نمائید. همچنین می توانید جهت تنظیم یک رژیم غذایی موثر در درمان بیماری کبد چرب به متخصصین تغذیه مراجعه نمایید.