

رژیم غذایی برای کبد چرب

کبد یکی از اعضای بسیار مهم بدن است که در صورت آسیب، مشکلات زیادی را برای انسان به وجود خواهد آورد، در این بخش از سایت آکاایران سعی داریم تا شما را با مشکلات کبد و راه های درمان آن آشنا کنیم، با ما همراه باشید.

کبد چرب چیست؟

کبد دومین عضو بزرگ در بدن انسان است و مسئول به اصطلاح رد کردن تمام مواد غذایی و نوشیدنی مصرف شده از صافی است که این بدان معناست که کبد فاکتورهای مضرر مواد غذایی را گرفته و آنها را به صورتی بدون ضرر وارد سیستم های دیگر بدن می کند. کبد به طور طبیعی خود را توسط سلول هایی ترمیم و پاکسازی میکند اما اگر فاکتورهای منفی وارد شده بیار باشند در این کار اختلال رخ می دهد.

وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدی دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد کبد چرب نامیده می شود.

کبد چرب یک موقعیت مخرب را در بدن ایجاد می کند و بدتر اینکه هیچ علامت هشدار دهنده ای در ابتدا ندارد.

۱۰ تا ۲۰ درصد مردم آمریکا مبتلا به کبد چرب هستند و این آمار برای ایرانیان چیزی بالغ بر ۴۰ درصد است و این هشدار بزرگی برای مردم ایران محسوب می شود.

پژوهشگران دانشگاه مینه سوتا معتقدند، چربی زیاد به کبد آسیب می رساند. در افراد چاقی که به بیماری کبد چرب مبتلا نیستند، چربی موجود در غذا در نهایت به کبد می چسبد و به این ترتیب چربی حتی در کبد افرادی که الکل استفاده نمی کنند نیز با ساز و کار نامعلومی تجمع می کند.

رژیم غذایی برای کبد چرب، چربی کبد، کبد های چرب، علل کبد چرب، درمان چربی کبد

رژیم غذایی برای کبد چرب، رژیم غذایی برای کبد چرب الکلی، رژیم غذای برای کبد چرب

کبد چرب

تحقیقات جدید نشان می دهد، چربی موجود در غذاها یکی از دلایل بیماری کبد چرب غیرالکلی محسوب می شود. به نظر می رسد ورود بی رویه 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.

به طور طبیعی فقط میزان کمی چربی در کبد ذخیره می شود. پیدا کردن ریشه ی چربی های ذخیره شده در کبد چرب غیرالکلی، برای پیشگیری و درمان این بیماری بسیار حایز اهمیت است.

مهمترین نکات برای بر طرف کردن حالت کبد چرب :

مصرف محدود مواد نشاسته ای-کاهش مصرف کربوهیدرات ها از جمله قند ساده-نان-ماکارونی-کیک ها- بیسکویت و دسر ها توصیه میشود.

افزایش مقدار سبزی ها و میوه های خام و فیبر ها

استفاده از آب سبزیجات

اجتناب از غذا های سرخ شده و آماده و هر گونه مارگارین

اجتناب از مواد لبنی که شامل:شیر-پنیر-خامه-بستنی-ماست

استفاده از محصولات سویا شیر و بنیر سویا برای جبران کلسیم شیر

اجتناب از مصرف نوشابه ها

نوشیدن دو لیتر یا ۸ لیوان آب در روز

استفاده از منابع غنی ویتامین ث و سلنیوم (یک توضیح اضافه این که مقدار کم سلنیوم مورد نیاز افراد سالم، در غذاهای دریایی، مانند میگو و ماهی وجود دارد.)

****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 بیشتر و حال بهتری داشته باشیم. ولی کبد ی 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:

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

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

در قسمت زیر به ۸ ماده غذایی مهم که برای کبد مفید هستند، اشاره می شود:

۱- 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.

۲- 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.

۳- 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.

۴- چغندر:

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

۵- 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: آلو- کشمش- زغال اخته- شاتوت- توت فرنگی- تمشک- پرتقال- گریپ فورت 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.

۶- 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 را کاهش می دهد و ظرفیت سم زدایی آن.

۷- 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 گلوله آرتیشو(تصویر بالا)، ترشح صفرا تا صد درصد افزایش می یابد.

۸- سالاد سبزیجات برگی شکل تند:

این سالاد ترشح و جریان صفرا را در داخل کبد افزایش می دهد و تحریک می کند؛ مثل اندیو(شکل بالا) و کاسنی تلخ.

* نکته قابل توجه:

خوردن 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 کنید.