

کبد چرب و غذاهای موثر بر آن



از آنجا که بیماری کبد چرب از جمله بیماری‌های خاموش و بی‌نشانه است، پیشگیری از ابتلا به آن از جمله اولویتهای قرار می‌گیرد، زیرا این بیماری معمولاً زمانی خود را نمایان می‌کند که ذرات چربی بخش زیادی از سلول‌های کبدی را به خود درگیر کرده‌اند، کبد فرد مبتلا به این عارضه در مقابل رسوب چربی از خود واکنش نشان می‌دهد که در دراز مدت سبب آسیب کبد می‌شود.

کبد چرب پس از درگیر کردن کبد با علائمی مانند ضعف، خستگی و احساس سنگینی و فشار در ناحیه فوقانی و راست شکم بروز می‌کند. در اینجا برخی از کاربردی‌ترین و ساده‌ترین این شیوه‌ها را مرور می‌کنیم.

پیشگیری از تجمع چربی‌ها در کبد با چای سبز نوشیدن چای سبز یا استفاده از عصاره این گیاه دارویی تأثیر زیادی در پیشگیری از تجمع و رسوب چربی‌ها در اطراف کبد دارد، ضمن آنکه می‌تواند به تسریع روند درمانی کبد چرب نیز کمک کند. افرادی که احتمال و استعداد ابتلا به این بیماری در آن‌ها زیاد است مانند افراد چاق و کم‌تحرک می‌توانند با گنجاندن چای سبز در رژیم غذایی روزانه خود از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنند، به شرط آنکه در کنار نوشیدن چای سبز، رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و میوه‌ها را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

کاهش جذب چربی با خار مریم

گیاه خار مریم یکی دیگر از گیاهان دارویی است که از آن برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های کبدی استفاده می‌کنند. این گیاه از آنجا که ترکیبی به نام سیلیمارین دارد، می‌تواند در کاهش میزان جذب چربی به ویژه چربی بد (LDL)، تری گلیسیرید و کاهش جذب کلسترول موثر باشد. به همین دلیل بسیاری از درمان‌گران، این گیاه را از جمله موثرترین گیاهان دارویی برای درمان کبد چرب می‌شناسند و مصرف دمنوش یا خشک این گیاه همراه غذا را در این زمینه موثر می‌دانند.

با زنجبیل متابولیسم بدن را افزایش دهید

یکی دیگر از شیوه‌های کاهش جذب چربی در جریان گردش خون و اندام‌های داخلی گنجانیدن زنجبیل در برنامه غذایی هفتگی است. افرادی که در طول هفته ۲ تا ۳ بار زنجبیل استفاده می‌کنند، می‌توانند از خواص درمانی آن در افزایش میزان متابولیسم و سوخت و ساز بدن و کاهش جذب چربی‌ها بهره‌مند شوند. برای این منظور می‌توانید یک تکه زنجبیل را درون یک کاسه ماست رنده کرده و آن را بعد از صرف وعده‌های غذایی میل کنید. به اعتقاد برخی از درمان‌گران شیوه‌های طبیعی درمان، نوشیدن دمنوش زنجبیل نیز در کنترل بیماری‌های کبد به ویژه کبد چرب موثر است. نوشیدن این دمنوش می‌تواند به کاهش جذب چربی در اطراف کبد کمک کرده و مانع از ابتلای افراد مستعد به این بیماری شود. مصرف دمنوش زنجبیل یا ماست کم‌چرب حاوی زنجبیل به ویژه در وعده‌هایی که غذای چرب خورده‌اید بسیار اهمیت دارد.

سویا را با گوشت قرمز عوض کنید

یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند از رسوب چربی‌ها در بافت کبد جلوگیری کند، اصلاح رژیم غذایی است. به گفته محققان جایگزین کردن سویا و پروتئین گیاهی به جای پروتئین حیوانی به ویژه گوشت قرمز می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش جذب چربی و تری گلیسیرید در بافت کبد داشته باشد. از این رو، درمان‌گران به افراد مستعد ابتلا به کبد چرب و التهاب کبد توصیه می‌کنند در طول هفته برای تهیه غذاهای خود از گوشت قرمز و سویا کنار هم استفاده کنند و مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانند.

آب لیمو را فراموش نکنید

نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک لیموترش تازه وجود دارد در آغاز روز می‌تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد. از آنجا که لیمو سرشار از ویتامین C است و به عنوان یک

آنتی‌اکسیدان می‌تواند نقش موثری در هضم و جذب مواد مفید در بدن داشته باشد، قابلیت زیادی در پیشگیری و درمان کبد چرب دارد.

از زردچوبه غافل نشوید

به تازگی محققان دانشگاه «سنت لوئیس» از تأثیر زردچوبه بر کنترل بیماری کبد چرب در افراد چاقی که به این بیماری مبتلا هستند خبر داده‌اند. بر اساس این تحقیقات مشخص شده، افرادی که از زردچوبه به عنوان یک چاشنی در برنامه روزانه خود استفاده می‌کنند کبد مقاوم‌تری در برابر ابتلا به بیماری کبد چرب دارند و احتمال ذخیره شدن ذرات چربی در کبد آن‌ها کمتر است. از این رو این محققان به مردم توصیه می‌کنند مصرف زردچوبه را به عنوان یک ادویه موثر و درمانگر در برنامه هفتگی و حتی روزانه خود بگنجانند.

عرقیات گیاهی بنوشید

عرق گیاهی شاه تره، خارشتر و کاسنی از جمله داروهای گیاهی موثر در کنترل و درمان کبد چرب به شمار می‌آیند. این نوشیدنی‌های گیاهی از آنجا که طبعی سرد و تر دارند موجب کاهش میزان کلسترول خون می‌شوند و در عین حال به پاکسازی کبد و بدن از سموم و مواد زائد هم کمک می‌کنند. به اعتقاد درمانگران، نوشیدن یک تا ۲ لیوان از عرقیات شاه تره، کاسنی و خارشتر یا ترکیبی از آن‌ها می‌تواند تأثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کبد به ویژه کبد چرب و سیروز کبدی داشته باشد و احتمال ابتلا به این بیماری‌ها را به صفر برساند.

غذاهای مضر برای کبد چرب که باید از خوردن آن اجتناب کرد عبارتند از:

غذاهای چرب و فست‌فودها

مصرف بی‌اندازه‌ی غذاهای چرب و گنجانیدن انواع فست‌فودها و غذاهای آماده در برنامه و رژیم اعضای خانواده که این روزها به عنوان یکی از شایع‌ترین دلایل ابتلا به بیماری کبد چرب گزارش شده است.

مصرف زیاد ویتامین A

مصرف بی‌رویه و بی‌قاعده ویتامین A نیز می‌تواند یک عامل محرک برای ابتلا به بیماری کبد چرب باشد که در نهایت فرد را با خطر رسوب چربی در بافت‌های کبد و اختلال در عملکرد این عضو رو به رو کند.

مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها

متخصصان تغذیه در آمریکا تاکید کردند که کاهش کربوهیدرات موجود

در رژیم غذایی روشی سریع‌تر برای کاهش چربی کبدی است. دکتر جفری برونینگ استادیار طب داخلی در دانشگاه تگزاس گفت: کاهش میزان کربوهیدرات موجود در رژیم غذایی روزانه برای پایین آوردن مقدار چربی کبدی خیلی موثرتر از کاهش مصرف کالری است. در یک تحقیق که بر روی ۱۸ شرکت‌کننده صورت گرفته است همگی به بیماری کبد چرب غیر الکلی مبتلا بودند. از این شرکت‌کنندگان در گروه‌های مختلف خواسته شد که مدت ۱۴ روز مقدار کربوهیدرات یا مقدار کالری را در رژیم غذایی روزانه خود کاهش دهند. پس از دو هفته متخصصان با استفاده از تکنیک‌های پیشرفته تصویربرداری متوجه شدند که مقدار چربی کبدی در گروهی که کمتر کربوهیدرات مصرف کرده بودند به میزان خیلی بیشتری کاهش پیدا کرد.

سردیجات طب سنتی

کبد بزرگ‌ترین پالایشگاه بدن و به طور طبیعی دارای مزاج گرم و تر است، سرد شدن کبد در اثر عوامل مختلف می‌تواند توانایی کبد برای تحلیل و متابولیزه کردن چربی‌ها را کم کند و یا موجب انباشتگی چربی در بافت کبد و پیدایش کبد چرب شود. مصرف ترشی‌ها و خوراکی‌های سرد موجب سرد شدن کبد می‌شود و کسانی که به طور مادرزادی دارای مزاج سرد هستند باید در مصرف این خوراکی‌ها احتیاط بیشتری داشته باشند. مصرف سرکه، آب‌غوره، سایر ترشی‌های خانگی و خوراکی‌های سرد نظیر ماست، دوغ ترش، خیار، کدو و غیره همچنین نوشیدن مایعات سرد نیز به تدریج موجب سرد شدن کبد می‌شود.