

رژیم غذایی ژاپنی روند پیشرفت بیماری کبد چرب را کند می کند



طبق یک مطالعه جدید، رژیم غذایی ژاپنی به کُند کردن پیشرفت بیماری کبد چرب غیرالکلی در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند کمک می کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، این مطالعه نشان داد که غذاهای سویا، غذاهای دریایی و جلبک دریایی به شدت با کُند کردن پیشرفت فیروز کبدی مرتبط هستند.

رژیم غذایی ژاپنی مصرف غذاهای باکیفیت و مصرف کمتر قند، چربی‌های اشباع شده و سدیم را ترویج می‌کند.

یک مطالعه جدید نشان داده است که پیروی از یک رژیم غذایی به سبک ژاپنی می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک کند تا پیشرفت آن را کُند نماید. نویسندگان این مطالعه رژیم غذایی و پیشرفت بیماری ۱۳۶ فرد مبتلا به کبد چرب غیرالکلی را که در بیمارستان دانشگاه متروپولیتن اوزاکا در ژاپن تحت درمان بودند، تحت نظر گرفتند.

محققان رژیم غذایی هر فرد را با توجه به پایبندی آن به شاخص رژیم غذایی ژاپنی ۱۲ جز موسوم به mJDI۱۲ امتیاز دادند. نمرات بالای

mJDI۱۲ با کُند کردن پیشرفت فیبروز کبدی همراه بود.

رژیم غذایی ژاپنی شامل ۱۲ غذا و گروه غذایی است:

۱. برنج

۲. سوپ میسو

۳. ترشی

۴. محصولات سویا

۵. سبزیجات سبز و زرد

۶. میوه‌ها

۷. غذاهای دریایی

۸. قارچ

۹. جلبک دریایی

۱۰. چای سبز

۱۱. قهوه

۱۲. گوشت گاو و خوک

در رژیم غذایی ژاپنی‌ها، افرادی که سویا، غذاهای دریایی و جلبک دریایی بیشتری مصرف می‌کردند، از بیشترین مهار پیشرفت فیبروز کبدی برخوردار بودند.

محققان همچنین تأثیر رژیم غذایی بر توده عضلانی را دنبال کردند و دریافتند افرادی که محصولات سویا بیشتری مصرف می‌کنند، علاوه بر نرخ پایین پیشرفت فیبروز، مقدار توده عضلانی بیشتری نیز تولید می‌کنند.

غذاهایی که سرشار از قندهای تصفیه شده، یا چربی اشباع شده، نمک یا چربی ترانس هستند، همگی می‌توانند با افزایش التهاب و مقاومت به انسولین و با افزایش استرس اکسایشی بر بدن، بیماری کبد چرب را افزایش دهند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز