

توصیه های غذایی در بیماری کبد چرب

1) کاهش وزن بهترین درمان برای کبد چرب میباشد، یکی از مواردی است که کمک بسیاری به درمان کبد چرب میکند. اما این کاهش وزن باید تدریجی باشد. وزن بالا و تجمع چربی بخصوص در ناحیه شکم باعث پیشرفت بیماری میشود.

2) برخلاف تصور عموم که معتقدند تنها چربیها عامل اصلی ابتلا به کبد چرب میباشد باید ذکر کنیم که مصرف قندهای ساده مانند: شکر، قند، نبات و آبنبات کیک و کلوچه، بیسکویت، نانهای سفید (باگت و ساندویچی)، یکی از عوامل اصلی ابتلا به کبد چرب میباشد. در صورتیکه ترکیبات چرب و شیرین با هم مخلوط باشند مثل شیرینی خامه ای زولبیا بامیه و .. اثر مضاعفی در تشدید کبد چرب دارد مصرف این مواد را به حداقل ممکن برسانید.

3) روغن خود را تغییر دهید: از مصرف روغنهای جامد و چربیهای مثل روغن دنبه پرهیزید، زیرا این چربیها چون نزدیک به قسمتهای دفع فضولات حیوان است. مقادیر بیشتری تجمع سموم دارد، بهمین علت روغن دنبه توصیه نمیشود زیرا باعث گرفتگی عروق هم میشود.

4) در صورت مصرف روغن جامد فقط روغن زرد گاوی به ازای هرنفر یک قاشق مرباخوری مصرف شود.

5) چربی های ترانس در روغن های شیرینی پزی، روغن نباتی جامد، مارگارین ها، غذاهای حاضری، غذاهای سرخ شده مثل پیراشکی و سیب زمینی سرخ کرده و سایر غذاهایی که با روغن های هیدروژنه، پخته یا سرخ شده اند، یافت می شوند. از مصرف این غذاها به شدت خودداری کنید

6) مصرف روغنهای حاوی امگا 3 از جمله روغن زیتون و روغن کلزا (کانولا) در حد متعادل مصرف روزانه میتواند به بهبود کبد چرب کمک کند. در واقع سالمترین روغن برای مصرف روغن زیتون است، برای موارد غیر سرخ کردنی یا گرم کردنهای کوتاه مدت با دمای کم مناسب است، همچنین از روغن کلزا که شبیه روغن زیتون است، و قیمت مناسبی هم دارد میتوانید استفاده کنید.

7) از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن از جمله (پیراشکی، همبرگر، سیب زمینی سرخ شده، ساندویچ سوسیس و کالباس) پرهیزید و تا حد امکان غذاها را بصورت آب پز و بخار پز مصرف نمایید.

6) مصرف انواع حبوبات مانند عدس، لوبیاها، ماش و نخود مفید است.

7) از انواع میوه های تازه و فصلی روزانه بصورت متعادل استفاده شود. در صورت داشتن ناراحتی معده میوه تازه را رنده شده یا پوره شده مصرف کنید. مصرف آبمیوه های صنعتی را به حداقل برسانید

8) صرف سبزیجات در رژیم شما آزاد است و کمک بسیار زیادی به درمان کبد چرب می کند. حتما مصرف سبزیجات سالم (خیار، گوجه فرنگی و کاهو) را در رژیم تان را در هر وعده غذایی و بخصوص در هنگام گرسنگی بگنجانید و بجای سس میتوانید از ترکیب روغن زیتون ابلیمو و سبزیجات معطر استفاده کنید.

9) مصرف مواد غذایی دارای کلسترول بالا مانند مغز و کله پاچه پرهیز کنید.

10) مصرف زرده تخم مرغ 3 عدد در هفته باشد ولی مصرف سفیده ان به جای گوشت در غذاها مانعی ندارد.

11-گوشت مصرفی شما باید کم چرب باشد مانند گوشت مرغ بدون پوست، گوشت قرمز بدون چربی، بهترین نوع گوشت برای شما مرغ ماهی است بخصوص امگا 3 موجود در ماهی به درمان کبد چربتان کمک میکند .

12- روزانه حداقل 45 دقیقه ورزش (فعالیت روزانه مانند پیاده روی، نرمش، دوچرخه سواری و ... برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی لازم است. مدت زمان ورزش خود را به تدریج به یک ساعت در روز افزایش دهید. توجه داشته باشید فعالیت ورزشی مناسب است که در طی آن ضربان قلب شما حداقل به 120 برسد. ورزش کمک بسیار زیادی به درمان کبد چرب دارد .

13-غذای خود را آهسته مصرف کنید و سعی کنید بین هر لقمه غذایی فاشق چنگالتان را به زمین بگذارید و این کار کمک میکند زودتر متوجه سیرشدنتان بشوید

14-روزانه 2 لیوان زرشک کوهی مصرف کنید .

15-بشقاب غذایی سالم را به این صورت که نصف بیشتر بشقاب حاوی سبزیجات باشد، حدود 1/4 مواد پروتئینی (مثل گوشت جویات و تخم مرغ) و 1/4 مواد کربوهیدراتی (شامل نان و برنج) میشود . چیدن بشقاب غذایی به این شکل کمک میکند انتخاب سالمتری برای غذا داشته باشید.

16- غذا را به آهستگی میل نمایید و کاملاً بجوید. این امر کمک می کند احساس سیری زودتر در شما ظاهر شود.

17-از مصرف غذا در هنگام تماشا کردن تلویزیون و یا در حین مطالعه خودداری نمایید.

18-از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، انواع سس های سفید، کره، خامه، شیرینی خامه ای پرهیز نمایید.

19-حتماً همراه غذاها از سبزی های مختلف استفاده نمایید.

20-مصرف میان وعده های غذایی الزامی است.

21-از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده شده پرهیز نمایید. این مواد غذایی سبب تشدید کبد چرب می گردد.

22-مصرف نوشیدنی های الکلی می تواند سبب ایجاد و تشدید علائم کبد چرب گردد.

23-در صورتیکه جهت کاهش وزن رژیم با کالری پایین می دهیم بهتر است روزانه یک ق م شربت ب کمپلکس نیز تجویز نماییم تا از تامین ویتامین های گروه B اطمینان حاصل نماییم.

24-لبنیات تان را از نوع پاستوریزه و کم چرب انتخاب نمایید(1.5%). از مصرف اقلام پرچرب مانند پنیر لیقوان، پنیر پیتزا خودداری شود. لبنیات کم چرب از جمله مواردی است که به کاهش وزن تان کمک میکند.