

موضوع: کتابچه آموزشی نقش تغذیه سالم در پیشگیری و کنترل کبد چرب

مقدمه:

کبد چرب که با نام استئاتوز کبدی نیز شناخته می‌شود، زمانی اتفاق می‌افتد که چربی در کبد تجمع پیدا کند. گاهی این بیماری را بیماری خاموش کبدی می‌نامند، به این دلیل که می‌تواند بدون ایجاد علائم رخ دهد. کبد چرب یک بیماری قابل برگشت است، اغلب نشانه خاصی ندارد و به طور معمول اگر درمان شود آسیب دائمی و همیشگی ایجاد نمی‌کند. چنانچه تنها کمتر از یک سوم کبد سالم باشد، همین قسمت کوچک می‌تواند نیازهای طبیعی بدن را برطرف نماید.

اعمال کبد در بدن :

کبد بیش از ۵۰۰ عملکرد مهم در بدن دارد که مهمترین نقش آن عبارتند از تنظیم قند خون، سوخت و ساز و ذخیره سازی چربی ها، سنتز بسیاری از پروتئین های خون، دفع سموم و از بین بردن میکروب های وارد شده به بدن، سنتز و تشکیل صفرا، ذخیره کردن برخی ویتامین ها و املاح، تولید بعضی از آنزیم ها و ... می باشد.

تعریف بیماری کبد چرب:

کبد طبیعی حاوی حدود ۵ گرم چربی خالص در ۱۰۰ گرم وزن خود می باشد. هر گاه مقدار چربی در کبد بیش از ۵ درصد وزن آن افزایش یابد کبد چرب گفته می شود.

انواع کبد چرب:

این بیماری به سه شکل اصلی دیده می‌شود. علت ایجاد هر یک متفاوت بوده و عامل خطر آنها از هم مجزا است.

- کبد چرب الکلی (AFLD):

نوعی از بیماری که به علت مصرف بیش از حد الکل ایجاد می‌شود. نوشیدن زیاد الکل باعث تجمع چربی در کبد می‌شود. افرادی که الکل مصرف می‌کنند، باید مصرف آن را محدود کنند، تا به این بیماری مبتلا نشوند یا درمان شوند.

- کبد چرب غیر الکلی (NAFLD):

نوعی از بیماری که به علت عاملی غیر از الکل مانند ژنتیک، چاقی، دارو و غیره ایجاد می‌شود. این نوع از بیماری ارتباطی با مصرف الکل ندارد.

کبد چرب بارداری:

کبد چرب حاد بارداری عارضه‌ای نادر است، اما در صورت ابتلای شخص ممکن است بسیار خطرناک باشد. معمولاً این بیماری در سه ماهه سوم بارداری ظاهر شده و عدم درمان آن به مادر و جنین آسیب وارد می‌کند. در این شرایط نوزاد باید زودتر از موعد به دنیا بیاید و تا چند روز تحت مراقبت باشد. معمولاً پس از زایمان به مرور کبد به حالت قبل بازمی‌گردد.

شیوع کبد چرب غیر الکلی:

حدود ۳۰-۲۰ درصد از مردم جهان کبد چرب دارند و حدود ۲ تا ۳ درصد مردم در گرید ۲ یا بالاتر قرار دارند. ۱۰ درصد کودکان به این بیماری مبتلا هستند.

مراحل کبد چرب:

این بیماری دارای ۴ مرحله است که از گرید ۱ تا ۴ طبقه‌بندی می‌شوند و می‌تواند طی ۴ مرحله پیشرفت کند.

- کبد چرب گرید ۱ (کبد چرب ساده):

در کبد چرب گرید ۱ چربی اضافی در کبد تجمع پیدا می‌کند. اگر بیماری از گرید ۱ پیشرفت نکند، تقریباً بی‌ضرر است.

- کبد چرب گرید ۲ (استئوهپاتیت):

کبد چرب گرید ۲ علاوه بر چربی اضافی، التهاب نیز در کبد وجود دارد.

- کبد چرب گرید ۳ (فیروز کبدی):

التهاب در کبد باعث ایجاد زخم شده است. التهاب مداوم باعث ایجاد اسکار در کبد می‌شود. اما کبد هنوز می‌تواند عملکرد طبیعی داشته باشد.

- کبد چرب گرید ۴ (سیروز کبدی):

زخم کبد به طور گسترده‌ای گسترش یافته است و باعث سیروز می‌شود که می‌تواند باعث نارسایی کبدی شود و معمولاً غیرقابل برگشت است. به همین دلیل بسیار مهم است که از پیشرفت آن جلوگیری شود.

علائم کبد چرب:

گرید ۱ و ۲ بیماری معمولاً هیچ علامتی نداشته و ممکن است شخص متوجه ابتلا به این بیماری نشود. گاهی ممکن است شخص دچار خستگی یا ضعف کند. زمانی که بیماری به مرحله فیروز کبدی یا گرید ۳ می‌رسد، ممکن است علائمی مانند درد در سمت راست بالای شکم، خستگی مفرط، کاهش وزن و ضعف ایجاد شود.

بیشتر علائم مربوط به سیروز کبدی بوده که شامل درد شکم، ازدست‌دادن اشتها، کاهش وزن، خستگی، حالت تهوع، خارش پوست، زردی، کبودی و خونریزی آسان، ادرار تیره، تجمع مایع در شکم و تورم پاها می‌شود.

دلایل ایجاد کبد چرب چیست؟

شایع‌ترین علت بروز این بیماری اعتیاد به الکل است. اما درمورد افرادی که الکل نیستند در بسیاری از موارد پزشکان نمی‌دانند چه چیزی باعث ایجاد آن می‌شود.

نوشیدن بیش از حد الکل، اضافه‌وزن یا چاقی، تجمع بیش از حد چربی در اطراف شکم (چاقی شکمی)، قند خون بالا که نشان‌دهنده پیش‌دیابت یا دیابت نوع ۲ است، مقاومت به انسولین، سطح بالای چربی در خون (به‌ویژه تری‌گلیسیرید)، کلسترول بالا، کم‌کاری تیروئید، کاهش وزن سریع، برخی از انواع عفونت‌ها مانند هپاتیت C و اچ‌آی‌وی (HIV)، عوارض جانبی برخی از داروهایی مانند متوترکسات، تاموکسیفن، آمیودارون و داروهای ضد تشنج و ضد صرع، کورتون، استامینوفن (مصرف طولانی مدت) و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها، بای‌پس معده، بارداری، قرار گرفتن در معرض سموم خاص، ژنتیک و وجود سابقه خانوادگی، بیماری التهابی روده (IBS) و ... را نام برد.

تشخیص کبد چرب:

۱- شرح حال پزشکی

برای تشخیص، پزشک داخلی یا فوق تخصص گوارش و کبد، به یک شرح حال پزشکی نیاز دارد. سوالاتی در مورد تاریخچه پزشکی خانوادگی هرگونه سابقه بیماری کبدی، مصرف الکل، داروهای مصرفی، بیماری‌های زمینه‌ای، سابقه خستگی یا از دست‌دادن اشتها از شما پرسیده خواهد شد.

۲- معاینه بدنی

برای بررسی التهاب کبد، پزشک ممکن است شکم را لمس کند یا فشار دهد. اگر کبد بزرگ شده باشد، ممکن است پزشک بتواند آن را در قسمت بالای و راست شکم احساس کنند.

اما در برخی موارد، کبد می‌تواند ملتهب باشد اما بزرگ نشود. در نتیجه، ممکن است پزشک متخصص کبد، نتواند در لمس شکم، بزرگی کبد را تشخیص دهد.

۳- آزمایش خون

در بسیاری از موارد، این بیماری خود را با افزایش آنزیم‌های کبدی در آزمایش خون، نشان می‌دهد. در آزمایش خون فرد مبتلا به این بیماری، آنزیم‌های آلانین آمینوترانسفراز (ALT) و آسپاراتات آمینوترانسفراز (AST) افزایش می‌یابند. افزایش آنزیم‌های کبدی نشان‌دهنده التهاب کبد است.

در صورت بالا بودن آنزیم‌های کبدی، پزشک آزمایش‌های دیگری را برای شناسایی علت التهاب درخواست می‌دهد. آزمایش‌هایی که برای تشخیص کبد چرب به پزشک کمک می‌کنند عبارتند از:

آزمایش بررسی عملکرد کبد یا تست کبد چرب: این تست با آزمایش خون انجام شده و سطح پروتئین‌ها و آنزیم‌ها در کبد بررسی می‌شود. اگر در آزمایش عملکرد کبد مورد مشکوکی مشاهده شود، پزشک برای تشخیص دقیق‌تر آزمایش‌های تصویربرداری را توصیه می‌کند.

۴- مطالعات تصویربرداری

پزشک ممکن است برخی از آزمایش‌های تصویربرداری زیر را برای بررسی وجود چربی اضافی یا سایر مشکلات درخواست دهد: سونوگرافی، سی تی اسکن (CT scan)، ام آر آی (MRI)، فیبرو اسکن را می‌توان نام برد.

فیبرو اسکن به منظور بررسی میزان فیروز کبد انجام می‌شود.

۵- نمونه برداری از کبد یا بیوسی

نمونه‌برداری از کبد بهترین روش برای تعیین شدت بیماری کبدی است. در طی نمونه‌برداری از کبد، پزشک یک سوزن را در کبد فرو می‌کند و یک تکه از بافت را برمی‌دارد. سپس نمونه تهیه‌شده، در زیر میکروسکوپ بررسی می‌شود.

عوارض کبد چرب چیست؟

عارضه اصلی این بیماری، پیشرفت به سمت سیروز است. علاوه بر آن واریس مری و سرطان کبد نیز از دیگر عوارض این بیماری هستند.

درمان کبد چرب چگونه است؟

در حال حاضر هیچ دارویی برای درمان قطعی این بیماری تأیید نشده است. برای تولید و آزمایش داروها، تحقیقات بیشتری لازم است. پزشک بیشتر روی تغییر سبک زندگی تمرکز می‌کند. اما ممکن است برای کنترل دیابت، کلسترول و تری گلیسیرید داروهایی تجویز شود. لذا توصیه می‌گردد:

دارو درمانی را در موارد ذیل و با کمک پزشک به کار گرفته شود.

- برای کاهش کلسترول یا تری گلیسیرید خون.

- برای کاهش فشار خون.

- برای کنترل دیابت.

- مصرف داروهایی که باعث آسیب به کبد می‌شوند، محدود شود. قبل از استفاده از یک مکمل یا داروی جدید با پزشک مشورت گردد.

توصیه های تغذیه ای در درمان و کنترل کبد چرب:

۱- کاهش وزن

۲- داشتن رژیم غذایی سالم

۳- از مواد غذایی که در سم زدایی کبد نقش دارد، استفاده گردد.

۴- از مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان که در محافظت از کبد در هنگام سم زدایی نقش دارد استفاده گردد.

۱- کاهش وزن:

تحقیقات نشان می‌دهد، حتی کاهش وزن به مقدار کم می‌تواند تاثیر بسیار خوبی روی روند درمان داشته باشد. کاهش وزن می‌تواند چربی‌های موجود در کبد را نیز کاهش دهد. برای کاهش وزن توجه به نکات ذیل ضروری می‌باشد:

- کاهش ۳ تا ۵ درصد وزن باعث بهبود کبد چرب خفیف می‌شود.

- برای بهبود التهاب کبدی به کاهش ۱۰ درصدی وزن بدن نیاز است.

- توصیه به کاهش وزن تدریجی (بیشتر از نیم تا یک کیلو گرم در هفته توصیه نمی‌شود)

- کاهش وزن سریع برای این بیماران مضر بوده و علائم بیماری را بدتر می‌کند.

- رژیم های بسیار کم کالری می‌توانند باعث تحریک التهاب در کبد شود.

در کاهش وزن باید اقدامات ذیل را انجام داد:

- کاهش دریافت چربی

- کاهش دریافت مواد قندی

- کاهش دریافت گروه نان و غلات

- افزایش دریافت فیبر

- اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه ای

برای کاهش دریافت چربی ها نکات زیر توصیه می گردد:

- شیر و لبنیات خود را حتماً از نوع کم چرب انتخاب کنند.
 - گوشت را کاملاً لخم و تا حد امکان چربی گرفته و مرغ و ماهی را بدون پوست مصرف کنند.
 - از مصرف فرآورده های گوشتی پرچربی مثل سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه و مغز خودداری کنند.
 - به جای گوشت قرمز، بیشتر از گوشت های سفید استفاده کنند.
 - مصرف تخم مرغ را به حداکثر ۳ عدد در هفته محدود کنند.
 - میوه ها و سبزی ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنند. مصرف سالاد و یا سبزیجات را قبل یا همراه با غذا توصیه کنید.
 - به جای آب میوه بهتر است خود میوه را مصرف کنند. آب میوه های تازه و طبیعی که در منزل تهیه می شود به آب میوه های تجاری که معمولاً حاوی مقادیر قابل توجهی شکر است ارجحیت دارد.
 - روغن مصرفی را از انواع مایع انتخاب کنند.
 - غذاها را بیشتر به شکل آب پز و بخار پز و یا تنوری، تهیه و مصرف کنند.
 - از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز کنند.
 - از مصرف انواع سس سالاد، کره، خامه، سرشیر، شیر پرچرب، ماست و پنیرهای پرچرب خودداری کنند.
 - مصرف دانه های روغنی مثل گردو، فندق، بادام، تخمه، پسته و زیتون را محدود کنند.
 - از مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده اجتناب کنند.
- مصرف زیاد اسیدهای چرب اشباع مثل پیه، دنبه، چربی های قابل رویت گوشت و ... باعث افزایش LDL و HDL می شود که زمینه ساز آسیب کبدی و کبد چرب می باشد.
- اسیدهای چرب موجود در مواد غذایی در طبیعت به صورت سیس به فراوانی موجود است و برای بدن مفید می باشد. اگر اسیدهای چرب مواد غذایی به ترانس تبدیل شود و بیش از یک درصد انرژی روزانه بدن را تشکیل دهد برای بدن مشکل ساز است و یک عامل تهدید کننده برای کبد چرب محسوب می شود. مهمترین منابع غذایی اسیدهای چرب ترانس در روغن های هیدروژنه، گوشت، کره، چربی شیر و محصولات قنادی که از روغن جامد تهیه می شوند وجود دارد. از مصرف اسیدهای چرب ترانس باید جلوگیری شود. اسیدهای چرب ترانس باعث افزایش LDL و کاهش HDL می شود که زمینه ساز کبد چرب می باشد.
- اسیدهای چرب غیر اشباع MUFA یا یک پیوند دوگانه در روغن زیتون، روغن کانولا، پسته، بادام و آووکادو وجود دارد و باعث کاهش LDL و HDL می شود.

اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی های چرب از جمله ساردین، سالمون، قزل آلا و روغن کانولا و سویا و دانه های روغنی نظیر گردو و کنجد وجود دارد و باعث کاهش LDL و TG و افزایش HDL خون می شود. با توجه به اینکه چربی TG در کبد نرمال ۱۴ درصد وزن چربی های آن را تشکیل می دهد ولی در کبد چرب میزان چربی TG بیش از ۵۰ درصد وزن چربی های کبد را تشکیل می دهد. لذا مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ که باعث کاهش تری گلیسرید خون می شود در کبد چرب توصیه می گردد. جایگزین شدن امگا ۳ به جای اسیدهای چرب اشباع، در افزایش حساسیت به انسولین هم موثر است.

برای کاهش دریافت مواد قندی نکات زیر توصیه می گردد:

- استفاده از میوه های تازه بجای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده
- محدود کردن انواع شکلات و آب نبات
- مصرف دوغ، آب و آب میوه های طبیعی بجای نوشابه های گازدار
- استفاده از میوه هایی نظیر سیب، هلو، گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر، توت و ...
- خودداری از مصرف کمپوت میوه
- کم کردن مصرف قند و شکر همراه با چای
- توجه:** مصرف زیاد قند و فروکتوز می تواند سلامت کبد را به خطر بیندازد و موجب تجمع چربی در آن شود. کربوهیدرات ها مخصوصا نوع ساده آن بیشتر از چربی در ایجاد کبد چرب نقش دارد. فروکتوز که قند موجود در ساکارز و میوه های شیرین است، سنتر تری گلیسرید را تحریک می کند.

برای کاهش دریافت گروه نان و غلات نکات زیر توصیه می گردد:

- محدود کردن مصرف نان، برنج و ماکارونی
- خودداری از مصرف برنج و ماکارونی در وعده شام
- استفاده از نان های سبوس دار مانند سنگک و بربری
- خودداری از مصرف نان همراه با برنج در هنگام صرف غذا
- استفاده از انواع خوراکیها با مقداری نان بجای برنج در وعده شام
- استفاده از میوه به جای نان و بیسکویت یا کیک در میان وعده ها
- استفاده از سیب زمینی آب پز یا تنوری بجای سرخ کرده

تعریف فیبر: فیبرها موادی هستند که در دستگاه گوارش بدون اینکه جذب شوند، عبور می کنند. فیبرها دو دسته اند شامل:

فیبرهای محلول در آب مانند:

انگور، سیب، مرکبات، توت فرنگی، گل کلم، لوبیا، سبوس جو دوسر، تخم کنجد

فیبرهای نامحلول در آب مانند:

انواع دانه کامل غلات، باقلا سبز، نخود سبز، هلو، بادام زمینی، گوجه فرنگی، سبوس، بادام زمینی

منابع فیبرها شامل: سبزی ها میوه ها حبوبات نانهای سبوس دار خشکبار (کشمش و ...)

توجه: توصیه می گردد در هر وعده غذایی اصلی و میان وعده ها از انواع فیبرها استفاده گردد.

برای اصلاح عادات و رفتارهای تغذیه ای نکات زیر توصیه می گردد:

- غذا را در وعده های بیشتر و حجم کم تر مصرف نمایند.

- آهسته غذا بخورید و غذا را خوب بجوید.

- فقط در ساعت مشخص غذا بخورید.

- از حذف وعده های غذایی اجتناب کنید .

- قبل از سیر شدن، بلافاصله سفره را ترک کنید.

- سی دقیقه قبل از صرف ناهار و شام یک لیوان آب و دو عدد خرما میل شود.

۲- داشتن رژیم غذایی سالم

یکی از اقدامات مهم برای پیشگیری و کنترل کبد چرب، رعایت رژیم غذایی سالم است. در برنامه غذایی روزانه باید به دو اصل مهم و ضروری یعنی تعادل و تنوع، توجه کرد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی شامل نان و غلات، سبزیجات، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت ها و تخم مرغ، حبوبات و مغزها قرار دارد.

پیروی از الگوی رژیم غذایی مدیترانه ای در پیشگیری و کنترل کبد چرب مفید است. رژیم غذایی مدیترانه ای بر این اصول ذیل استوار است.

- مواد اصلی تشکیل دهنده رژیم مدیترانه ای میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی و حبوبات است.

- روغن زیتون از منابع اصلی تامین کننده چربی این رژیم است.

- استفاده از سبزی و ادویه جات برای طعم دار کردن غذا به جای نمک سفارش شده است.

- خوردن ماهی و مرغ حداقل دو بار در هفته و محدود کردن گوشت قرمز به دفعات خیلی کم در طول ماه از توصیه های رژیم غذایی مدیترانه ای می باشد.

۳- از مواد غذایی که در سم زدایی کبد نقش دارد استفاده گردد.

حدود ۷۵ درصد سم زدایی در کبد انجام می گردد. کبد در دو فاز یا مرحله سم زدایی می کند. در هر مرحله سم زدایی کبد، مواد غذایی خاصی باعث تولید و تحریک آنزیم هایی می شود که در سم زدایی آن مرحله مهم دارد. لذا مصرف این مواد غذایی می تواند کبد را در بازسازی کمک کند.

سیر:

سیر حاوی ترکیبات گیاهی آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی قوی، مانند آلیسین، آلیین و آجوئن است که می تواند به پیشگیری و درمان کبد چرب کمک کند. سیر باعث داشتن خواص زیر می تواند در پیشگیری و درمان کبد چرب خیلی موثر باشد.

- سیر اثر دیورتیک دارد.

- نیاسین موجود در سیر سبب گشاد شدن عروق محیطی می شود.

- پروستاگلاندینهای موجود در سیر سبب انقباض عروق میشود.

انواع کلم :

انواع کلم شامل کلم پیچ، گل کلم، کلم قمری و کلم بروکلی باعث داشتن ماده ای به نام گلیکوزینولات باعث تولید آنزیم های کبدی برای سم زدایی قوی می شود.

آبلیمو:

مصرف یک قاشق غذاخوری آب لیموترش در یک لوان آب در ناشتایی می تواند در سم زدایی کبد نقش موثری داشته باشد.

چغندر:

چغندر باعث تصفیه خون و دفع فلزات سنگین می شود.

آب انگور قرمز:

آب انگور قرمز به دلیل داشتن انواع ترکیبات پلی فنولیک، فلاونوئیدها، اسیدهای فنولیک و رزوراترول علاوه بر خاصیت آنتیاکسیدانی منجر به کاهش فشار خون در افراد هیپرتانسیو می گردد(با مصرف روزانه یک فنجان). می دانیم فشار خون بالا هم مزید بر علت کبد چرب می باشد.

آب انار :

آب انار به دلیل داشتن ترکیبات به نام ellagitannin علاوه بر خاصیت آنتیاکسیدانی، اثرات محافظت قلبی عروقی مانند کاهش فشار خون و کنترل کبد چرب موثر می باشد.

هندوانه:

هندوانه به دلیل داشتن محتوای بالای اسید آمینه سیترولین، علاوه بر خاصیت آنتیاکسیدانی موجب کاهش فشار خون شریانی و کنترل کبد چرب می شود.

کرفس:

در کرفس، ترکیب شیمیایی با نام " فتالید " وجود دارد که روی عضلات نرم رگ های خونی اثر کرده و آن را گشاد می کند و از این طریق به شکل مستقیم و ساده در کاهش فشار خون و کنترل کبد چرب تأثیر دارد.

چای سبز:

چای سبز به دلیل داشتن انواع ترکیبات پلی فنولیک باعث پیشگیری کبد چرب و هم راهی درمانی برای این بیماری است. این ماده غذایی از تجمع چربی در اطراف کبد جلوگیری می کند.

قهوه:

تحقیق های انجام شده نشان می دهد که قهوه به دلیل داشتن انواع ترکیبات پلی فنولیک، مزایای محافظتی زیادی برای کبد دارد. قهوه تولید آنزیم های کبدی را تحریک و با التهاب آن مبارزه می کند. مصرف منظم دو تا سه فنجان قهوه در روز، برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های کبدی مناسب است.

زردچوبه:

زردچوبه باعث داشتن کورکومین خواص ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی قوی دارد که می تواند گزینه ای خوبی برای مبتلایان به بیماری کبد چرب باشد. مصرف یک تا دو گرم زردچوبه در روز توصیه می شود.

زنجبیل:

زنجبیل باعث افزایش سوخت و ساز در بدن و نیز کاهش جذب چربی ها می گردد. ریشه زنجبیل باعث داشتن جینجرول و شوگاول باعث مهار التهاب و محافظت در برابر آسیب سلولی می گردد که برای سلامت کبد مفید می باشد. مقدار توصیه شده آن حدود دو گرم می باشد. زنان باردار نباید بیش از یک گرم در روز استفاده کنند. با رنده کردن زنجبیل در ماست یا نوشیدن دمنوش زنجبیل در درمان بیماری های کبد بویژه کبد چرب موثر است.

دارچین :

تحقیقات نشان می دهند که اضافه کردن دارچین به رژیم می تواند به بهبود کبد چرب کمک کند. دارچین در کاهش قند خون، چربی خون و پیشگیری از ابتلا به کبد چرب موثر است.

پروبیوتیک ها:

از پروبیوتیک ها در درمان کبد چرب استفاده می شود.

۴- از مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان که در محافظت از کبد در هنگام سم زدایی نقش دارد استفاده گردد.

رادیكال های آزاد یک جزء شیمیایی بیولوژیکی بسیار فعال می باشد که حاوی یک یا تعدادی الکترون های جفت نشده می باشند، که به طور طبیعی در سیستم تنفسی و اکسیداسیون و سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارند. اما فعالیت بیش از حد، یا مقادیر بیش از اندازه آن ها می تواند به بدن آسیب برساند و بافت های مختلف بدن را تخریب نماید. آنتی اکسیدان ها به طور طبیعی از فعالیت بیش از حد آن ها جلوگیری کند.

میوه ها و سبزی های غنی از آنتی اکسیدان مثل آلو، زغال اخته، شاتوت، تمشک، توت فرنگی، آلبیمو، پرتقال، گریپ فروت، گیلان، آلبالو، سیب، گلابی، موز، خرما، انجیر، خربزه، هویج، خیار، گوجه فرنگی و ... را می توان نام برد.

۵- مایعات:

نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند دوغ و آبمیوه طبیعی می تواند به سم زدایی در کبد کمک کند. نوشیدن مایعات به اندازه ی کافی به دفع سموم و حفظ ایمنی بدن کمک می کند. مصرف روزانه ی ۶ تا ۸ لیوان آب در روز توصیه می شود.

۶- داروی گیاهی برای کبد چرب

برخی از داروهای گیاهی که برای درمان کبد چرب مورد استفاده قرار می گیرند شامل موارد زیر هستند؛

- گیاه خار مریم: (Milk Thistle)

گیاهی است که برای درمان بیماریهای کبدی استفاده می شود و بعلت داشتن سیلیمارین باعث افزایش تولید آنزیم های آنتی اکسیدانت شده که به کبد برای شکستن و دفع مواد سمی کمک می کند. هم چنین ممکن است باعث افزایش تولید سلول های کبدی جدید شود. البته باید مصرف این گیاه تحت نظر پزشک باشد.

- جینسینگ:

جینسینگ به دلیل خواص ضدالتهابی قوی شناخته شده است. مطالعات نشان داده که جینسینگ دارای اثرات آنتی اکسیدانی است و می تواند به محافظت در برابر آسیب کبدی ناشی از ویروس ها، سموم و الکل و درمان کبد چرب کمک کند. علاوه بر این، برخی از مطالعات انسانی نشان داده اند که درمان جینسینگ ممکن است عملکرد کبد را بهبود بخشد و خستگی و التهاب را در افراد مبتلا به بیماری کبد و اختلال عملکرد کبد کاهش دهد.

– شیرین بیان:

شیرین بیان یک گیاه با خواص دارویی قوی است که ریشه آن اثرات ضد التهابی، ضد ویروسی و محافظتی از کبد دارد. جزء فعال اصلی ریشه شیرین بیان، ترکیب ساپونین گلیسیریزین است که برای درمان بسیاری از بیماری ها از جمله درمان کبد چرب استفاده می شود. مکمل های شیرین بیان ممکن است برای افراد مبتلا به کبد چرب غیرالکلی مفید باشد و از آسیب کبدی مرتبط با الکل محافظت کند. البته توجه به این نکته ضروری است که افراد خاصی ممکن است به مکمل های شیرین بیان حساسیت بیشتری داشته باشند و ممکن است این امر منجر به عوارض جانبی شود.

خاکشیر:

مصرف شربت خاکشیر برای درمان کبد چرب و پاکسازی آن بسیار مفید است.

عرق گیاهی شاه تره، خارشتر و کاسنی:

عرق گیاهی شاه تره، خارشتر و کاسنی از داروهای گیاهی موثر در کنترل و درمان کبد چرب به شمار می آیند.

عصاره ۱۰ گیاه:

عصاره ۱۰ گیاه برای درمان کبد چرب و پاکسازی آن بسیار مفید است و هر شیشه آن به مدت ۲۰ روز بعد از هر وعده غذا تجویز می گردد. یک قاشق مرباخوری را در یک لیوان آب یا آب میوه مخلوط و مصرف می گردد.

ریز مغذی های تاثیر گذار در کبد چرب:

دریافت بیش از حد انواع ویتامین ها و مواد معدنی برای بهبود افراد مبتلا به کبد چرب توصیه نمی شود.

ویتامین E:

این ویتامین اثر ضد اکسیدان دارد و می تواند با افزایش سوخت و ساز چربی ها در درمان کبد چرب، مورد استفاده قرار گیرد ولی کاربرد آن در دراز مدت و بیش از ۶ ماه توصیه نمی شود و بهتر است همراه آن از اسید فولیک و ویتامین C نیز استفاده شود. قرص های موجود در بازار ۴۰۰ میلی گرمی است و میزان مدت مصرف آن توسط پزشک معالج تعیین می شود. ویتامین ای با افزایش سوخت و ساز چربی ها در درمان کبد چرب موثر است.

ویتامین: D

کمبود ویتامین D در ابتلا به کبد چرب موثر است.

سلنیوم:

سلنیوم در درمان کبد چرب موثر است.

۸- فعالیت بدنی و کنترل استرس در کبد چرب:

فعالیت بدنی:

ورزش منظم برای بهبود کبد چرب مفید است. ورزش هم چنین روشی مناسب برای کاهش سطح کلسترول و تری گلیسرید خون است. بهترین فعالیت بدنی که باعث پیشگیری و کنترل کبد چرب می شود فعالیت بدنی متوسط می باشد.

فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می شود ولی این افزایش بحدی نمی باشد که مانع صحبت کردن فرد شود.

بیشترین نتایج پیشگیری و کنترل کننده کبد چرب از فعالیت بدنی با شدت متوسط می باشد که بشکل منظم و به مدت ۳۰ دقیقه و حداقل ۵ نوبت در هفته انجام می شود.

استرس:

برای کنترل استرس با هم بودن و لذت بردن از زندگی، موسیقی گوش دادن، دعا و نیایش کردن و برنامه ریزی مناسب جهت انجام به موقع فعالیت ها توصیه می شود.

تهیه کننده: عسگری فغان پور مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بابل