

ناشتا برای کبد چرب چی بخوریم

برای این که با بهترین مواد برای تهیه صبحانه برای کبد چرب آشنا شوید، باید لیست غذایی کبد چرب را که در ادامه آمده است، دنبال کنید. هرکدام از این موارد خواص ویژه‌ای دارند که می‌توانند بخشی از یک برنامه ناشتایی برای کبد چرب باشند.

تهیه صبحانه برای کبد چرب با زردچوبه: زردچوبه نه تنها برای تهیه یک صبحانه رژیمی برای کبد چرب مفید است، بلکه به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های بسیار و خواص ضدالتهابی که ماده کورکومین موجود در زردچوبه دارد، به درمان کبد چرب و هر نوع التهاب دیگری کمک می‌کند؛ بنابراین می‌توانید از زردچوبه در تهیه وعده‌های غذایی مختلف استفاده کنید.

خوردن سیر ناشتا: سیر حاوی میزان زیادی گوگرد است که کمک می‌کند آنزیم‌های کبدی فعال شده و در نتیجه برای تهیه یک صبحانه برای پاکسازی کبد بسیار مفید است. همچنین می‌توانید حبه‌های سیر را به صورت ناشتا میل کنید تا به میزان بیشتری از خواص آن دست پیدا کنید.

سبزیجات چلیپا: برای تهیه یک صبحانه رژیمی برای کبد چرب، می‌توانید از مصرف سبزیجات چلیپا، یعنی انواع کلم همچون کلم پیچ، کلم بروکلی، کلم بروکسل و گل کلم استفاده کنید. در این سبزیجات گلوتاتیون وجود دارد که به شما کمک می‌کند یک صبحانه برای پاکسازی کبد داشته باشید و همچنین در افزایش سیستم ایمنی بدن نیز موثر است.

روغن زیتون برای تهیه صبحانه برای کبد چرب: روغن زیتون یکی از چربی‌های اشباع نشده سالم است که مصرف آن برخلاف سایر چربی‌های نباتی یا روغن مایع، فشار زیادی به کبد وارد نمی‌کند و به همین دلیل یکی از موارد لیست غذایی کبد چرب است که نه تنها یک صبحانه رژیمی برای کبد چرب محسوب می‌شود، بلکه به سلامت کلی بدن کمک می‌کند.

توت خشک برای کبد چرب: مصرف توت به خصوص توت خشک برای کبد چرب و همراه با صبحانه، می‌تواند آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن برای پاکسازی کبد را در اختیار آن قرار دهد. برای درمان کبد چرب می‌توانید از انگور، کشمش و یا توت در لیست غذایی کبد چرب خود

استفاده کنید.