

احتیاط‌های تغذیه‌ای برای مبتلایان به مشکلات کبدی

10 اردیبهشت 1401

یک راهکار مهم و اثرگذار برای مهار آسیب‌های کبدی در افراد مبتلا به [هیپاتیت](#)، پیروی از رژیم غذایی سالم و متعادل است. این رژیم غذایی باید حاوی محصولات لبنی کم چرب یا فاقد چربی، مقادیر زیادی میوه و سبزیجات، منابع چربی خوب مانند آجیل‌ها و دانه‌ها، روغن زیتون، غلات کامل مانند جو، برنج قهوه‌ای، جو دو سر و پروتئین‌های کم چرب از جمله سفیده تخم مرغ، مرغ، انواع لوبیایا و ماهی باشد.

افراد مبتلا به هیپاتیت به طور روزانه باید مخلوطی حاوی کربوهیدرات‌هایی با فیبر بالا، پروتئین‌ها، میوه‌ها و سبزیجات را مصرف کنند. همچنین توجه به مصرف زیاد مایعات نیز ضروری است. به طوری که نوشیدن روزانه حدود ۱۰ لیوان آب برای افراد مبتلا به هیپاتیت از اهمیت بالایی برخوردار است.

مبتلایان به هیپاتیت همچنین باید توجه داشته باشند که خوردن [غذاهای ناسالم](#) می‌تواند باعث تشدید آسیب کبدی شود.

خوردن غذاهای با کالری، چربی و قند بالا باعث افزایش وزن می‌شود. این افزایش وزن خود منجر به تجمع چربی در کبد می‌شود. کبد چرب باعث خطرات زیادی برای سلامتی از جمله زخم‌های کبدی و سیروز می‌شود.

بنابراین مبتلایان به این بیماری باید از خوردن غذاهای حاوی چربی اشباع از جمله خامه، کره، گوشت چربی‌دار، غذاهای سرخ شده و محصولات لبنی پرچرب و مواد شیرین و قندی همچون نوشابه‌ها، کیک‌ها، شیرینی‌ها و محصولات پخته شده بسته بندی و آماده و نیز غذاهای پر نمک خودداری کنند.

غذاهای فرآوری شده نیز یکی از مواردی است که افراد مبتلا به هیپاتیت باید از مصرف آن جدا خودداری کنند.

به گزارش آن دی تی وی، از سایر اقدامات احتیاطی در این بیماران می‌توان به شستن مناسب و درست گوشت، سبزیجات و میوه‌ها و از بین بردن هر گونه بقایای مضر در مواد غذایی اشاره کرد. همچنین شست و شوی دست‌ها هر بار قبل و بعد از هر وعده غذایی نیز ضروری است.