

# ۵ میوه مفید برای مبتلایان به کبد چرب

بیماری کبد چرب، اغلب بدون علامت بوده، اما می‌تواند به مرور زمان و با افزایش میزان چربی کبد با علائمی از جمله دل درد، بی‌اشتهایی، ضعف مفرط، تهوع، کاهش وزن، کاهش تمرکز و توجه و ... خود را نشان دهد.

ورزش منظم و بخصوص ورزشهای هوازی و استقامتی و رژیم‌های غذایی اساس درمان این بیماری هستند.

بیماران مبتلا به کبد چرب باید از مصرف چربی‌های اشباع، شکر، نمک، سیگار و غذاهای حاوی کربوهیدرات زیاد مثل شیرینی‌ها و برنج خودداری کنند.

**مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه برای بهبود کبد چرب به‌شدت توصیه می‌شود:**

**تمر هندی:** این میوه گرمسیری خواص بی‌نظیری دارد و به بهبود فرایند هضم و کاهش وزن کمک می‌کند. این میوه سرشار از فیبر بوده و بهترین خوراکی برای درمان تصلب شرایین محسوب می‌شود. البته مصرف تمر هندی درمان‌کننده کبد چرب نیز هست. مصرف این میوه منجر به کاهش مقادیر چربی اطراف کبد می‌شود و به کاهش کلسترول خون نیز کمک می‌کند.

**لیمو:** نوشیدن روزانه یک لیوان آب به همراه لیموی تازه به بهبود بیماری کبد چرب کمک می‌کند. لیمو خاصیت سم‌زدایی از کبد را دارد و سرشار از ویتامین سی و اسید سیتریک است. مصرف لیمو، فرایند هضم مواد غذایی را نیز بهبود می‌بخشد.

**گلابی:** یک گزینه عالی در میان میوه‌ها، برای کاهش وزن است. گلابی مقادیر مناسبی از فیبر محلول و نامحلول را برای تقویت کلسترول و تنظیم عملکرد روده‌ها دارد. پکتین موجود در این میوه به مبارزه با یبوست کمک می‌کند. خوردن دو عدد گلابی در روز ۲۰ درصد میزان نیاز شما به ویتامین سی را برطرف می‌کند. مصرف گلابی، به سم‌زدایی کبد و لوزالمعده کمک می‌کند.

**خربزه:** مصرف این میوه باعث پاکسازی کبد و کاهش بقایای چربی موجود در آن میشود. نوشیدن آب خربزه در ساعات بعد از ظهر، به درمان کبد چرب کمک میکند.

**توت فرنگی:** یک درمان عالی برای پاکسازی کبد و سم زدایی بدن است. توت فرنگی سرشار از ویتامین سی و آنتی اکسیدان‌هایی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت میکنند. اسیدهای طبیعی موجود در این میوه از کبد شما محافظت میکنند. مصرف این میوه از احتباس مایعات در بدن جلوگیری کرده و منجر به کاهش فشار خون و کاهش اسید اوریک میشود. اگر دچار کبد چرب هستید، روزانه حداقل ۷ تا ۸ عدد توت فرنگی بخورید.