

# ایجاد کبد چرب در نتیجه حالت‌های بد تغذیه‌ای

کبد چرب، بیماری شایعی در جامعه است که در نتیجه بسیاری از بیماری‌ها یا حالت‌های بد تغذیه‌ای در بدن ایجاد می‌شود.

کبد طبیعی حاوی حدود ۵ گرم چربی خالص در ۱۰۰ گرم وزن خود است، هر گاه مقدار چربی در کبد بیش از ۵ درصد وزن آن افزایش یابد، به این حالت (کبد چرب) گفته می‌شود.

انباشته شدن چربی در سلول‌های کبدی می‌تواند به التهاب این سلول‌ها منجر شود.

مصرف برخی داروها، چاقی و یا اضافه وزن، کم تحرکی و مصرف مشروبات الکلی منجر به بروز کبد چرب می‌شوند. شکل غیرالکلی کبد چرب به دلیل تغییر در شیوه زندگی، تحرک و تغذیه مردم در حال افزایش است.

کبد چرب غیرالکلی بیماری خاموشی است که در بسیاری از موارد در مراحل ابتدایی علائم خاصی ندارد، اما وجود کبد چرب نشان‌دهنده وجود یک نقص متابولیک در بدن آدمی است و خطر بروز بیماری دیابت قندی، سکته‌های قلبی و مغزی در آینده بیشتر خواهد بود.

آگاهی داشتن درباره [کبد چرب](#)، علل و عوامل خطر تاثیرگذار در ایجاد و پیشرفت آن می‌تواند در کاهش ابتلا و یا درمان به موقع نقش داشته باشد.

کبد بزرگترین غده بدن است و آن را می‌توان به کارخانه‌ای شیمیایی تشبیه کرد که وظیفه تولید، تغییر، انبار کردن و دفع مواد را به عهده دارد. محل کبد در شکم از نظر عمل آن مهم است. وزن کبد در فرد بالغ حدود ۱۵۰۰ گرم و معادل یک پنجاهم وزن کل بدن است.

در سال ۱۹۶۸ دانشمندان ۳ ماده موثر در حفاظت کبد را از گیاه خارمریم به نام‌های سیلیبینین، سیلیدیانین و سیلیکریستین جدا کرده‌اند که امروزه مجموعه آن‌ها را سیلیمارین می‌نامند.

این گیاه در بسیاری از نقاط دنیا از جمله کشور ایران به صورت بومی رشد می‌کند.

از گیاه خارمریم و ترکیبات آن به عنوان داروی کمکی و محافظت کننده کبدی در انواع بیماری‌های کبدی، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و کبد چرب استفاده می‌شود.