

# توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از کبد چرب

**کبد چرب** در اثر تجمع چربی به ویژه تری گلیسرید در سلول‌های کبدی به میزان ۵-۱۰ درصد وزن کبد ایجاد می‌شود. در صورت درمان نشدن، این بیماری می‌تواند به سمت سیروز و سرطان سلول‌های کبدی منجر شود.

از عواملی که می‌تواند در ایجاد بیماری کبد چرب نقش داشته باشد می‌توان به چاقی، سوءتغذیه، کاهش وزن سریع، دیابت، مقاومت به انسولین و افزایش چربی خون اشاره کرد.

اما چاقی، به ویژه چاقی شکمی به عنوان اصلی‌ترین علت ایجاد این بیماری شناخته می‌شود.

محققان دریافته اند که تغییر شیوه زندگی از جمله افزایش فعالیت فیزیکی، کاهش وزن تدریجی و اصلاح عادات غذایی از مهم‌ترین عوامل تاثیرگذار در پیشگیری و درمان کبد چرب به شمار می‌رود.

## در ادامه نکات تغذیه‌ای موثر در پیشگیری و بهبود کبد چرب را با هم دنبال می‌کنیم:

- تعداد وعده‌های غذا را در روز افزایش و حجم غذا را در هر وعده کاهش دهید.
- وعده‌های غذایی خود را به طور منظم و در ساعات معینی از روز مصرف کنیم.
- هیچ یک از وعده‌ها به ویژه وعده صبحانه نباید حذف شود.
- از مصرف غذاهای سرخ کردنی پرهیز کنید و تا حد امکان از روش بخار پز یا آبپز کردن برای طبخ مواد غذایی استفاده شود.
- چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا کرده و تا حد امکان از گوشت سفید به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- لبنیات کم چرب استفاده کنید و از مصرف ماست و پنیرهای خامه خودداری کنید.
- تا حد امکان از مصرف گوشت‌های فراوری شده مانند هات داگ، سوسیس، ژامبون و ناگت مرغ حتی با عنوان «کم چرب» خودداری کنید.
- ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی آزاد، قزل آلا و کپور که حاوی امگا ۳ بالایی است، سبب کاهش تری گلیسرید خون می‌شود؛ بنابراین دست کم دو بار در هفته ماهی استفاده کنید.

- مغزها به ویژه گردو به کاهش چربی خون کمک می‌کند.
- البته باید در نظر داشت که به دلیل کالری بالا موجب اضافه وزن و چاقی شده، پس در مصرف آنها تعادل را رعایت کنید.
- غلات بدون سبوس مانند برنج سفید و نان سفید سبب افت سریع قند خون و گرسنگی زودرس و اضافه دریافت آن سبب چاقی و تجمع چربی در بدن می‌شود.
- دست کم نصف غلات مصرفی خود را از غلات کامل انتخاب کنید.
- رژیم غذایی سرشار از قندهای افزوده منجر به تجمع چربی در شکم می‌شود؛ بنابراین مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های با قند بالا مانند کیک، آبنبات، شکلات، نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی زا را محدود کنید.
- مصرف چربی‌های ترانس را به کمترین میزان برسانید.
- مهمترین منبع اسیدهای چرب ترانس، روغن‌های جامد، کره گیاهی (مارگارین) و روغن‌های قنادی است که در تهیه انواع شیرینی‌ها و بیسکویت استفاده می‌شود.
- مصرف مواد غذایی غنی از فیبر را افزایش دهید.
- بهترین راه برای دریافت فیبر بیشتر، مصرف مقدار کافی غذاهای گیاهی از جمله سبزی و میوه، حبوبات و همچنین غلات کامل (غلات سبوس دار) است.
- هر چند میوه‌ها دارای خواص مفیدی برای سلامتی است، اما از مصرف بیش از حد میوه و آبمیوه‌ها به دلیل محتوای بالای قند (فروکتوز) آنها پرهیز کنید.
- کاهش وزن تدریجی منجر به کاهش معنی دار چربی‌های کبدی می‌شود.
- برای کاهش وزن مناسب از یک مشاور تغذیه کمک بگیرید.