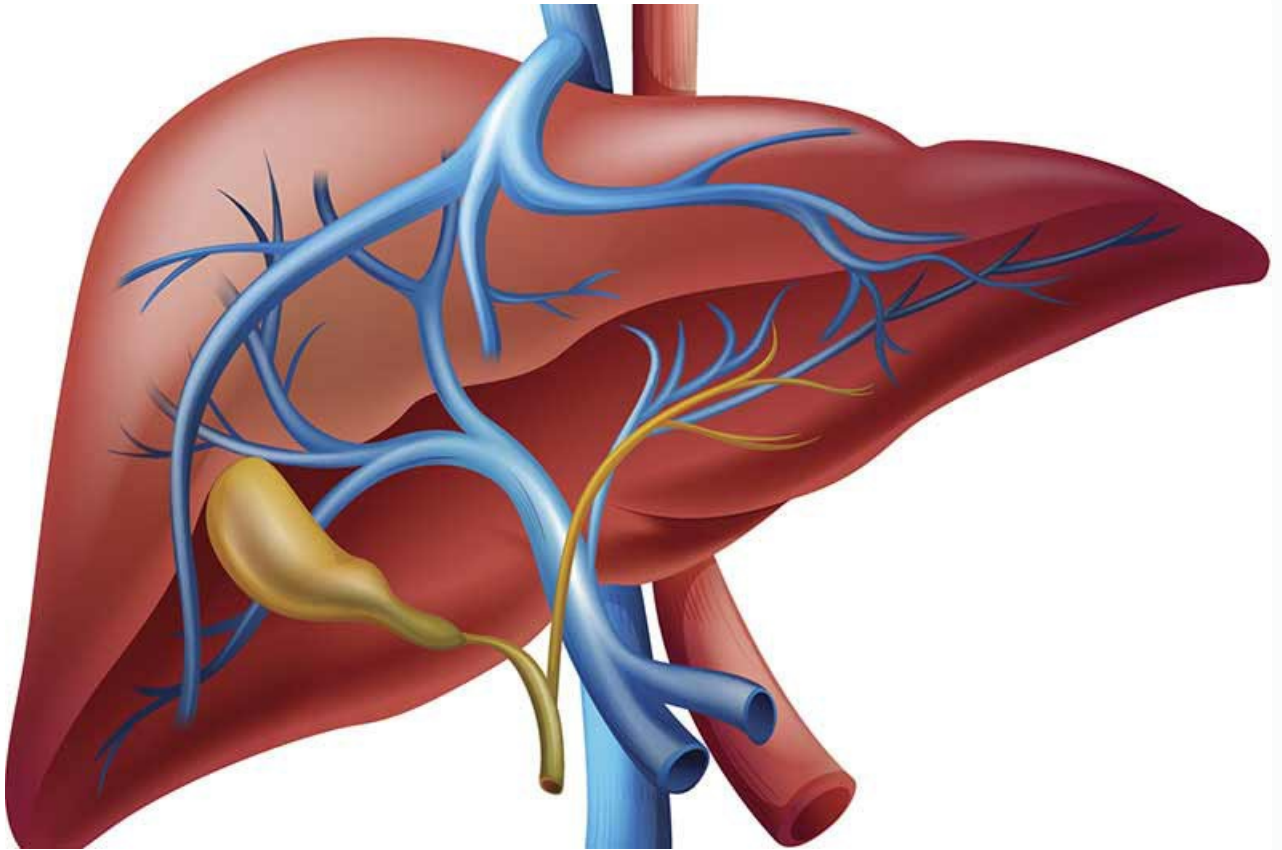


تعدادی از بهترین و بدترین مواد غذایی برای کبد



جو دوسر

مواد غذایی با فیبر بالا می‌تواند به بهترین وجه به کارکرد کبد کمک کند. آیا می‌خواهید یک راه عالی برای شروع روز خود داشته باشید؟ برای صبحانه از جو دوسر استفاده کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که این ماده غذایی می‌تواند به شما کمک کند که چربی اضافی و چربی شکم را از بین برده و از بیماری‌های کبدی جلوگیری کنید.

از غذاهای پرچرب دور بمانید

سیب زمینی سرخ کرده و همبرگر انتخابی اشتباه برای نگه داشتن کبد سالم است. خوردن بیش از حد غذاهایی که دارای چربی اشباع هستند باعث می‌شود که کار کبد سخت‌تر شود. با گذشت زمان، منجر به التهاب کبد شده، که به نوبه خود می‌تواند باعث آسیب زدن به کبد و در نهایت سیروز شود. بنابراین دفعه بعد که در رستوران هستید به سفارش یک گزینه سالم‌تر فکر کنید.

کلم بروکلی

اگر می‌خواهید سلامت کبد خود را حفظ کنید، مقدار زیادی از سبزیجات را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. بروکلی می‌تواند بخشی از این استراتژی باشد. برخی مطالعات نشان می‌دهد این ماده غذایی ترد می‌تواند به شما در جلوگیری از بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک کند.

قهوه

اگر نمی‌توانید در طول روز بدون قهوه دوام بیاورید، خوشحال باشید چرا که می‌تواند مزایایی برای کبد شما داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن دو تا سه فنجان قهوه در روز می‌تواند کبد شما را از آسیب‌های ناشی از الکل بیش از حد یا رژیم غذایی نامناسب محافظت کند. همچنین برخی مطالعات نشان می‌دهد مصرف قهوه خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش می‌دهد.

مصرف شکر را کم کنید

مصرف بیش از حد مواد شیرین می‌تواند بر روی کبد شما تاثیر بگذارد. این به این دلیل است که بخشی از کار کبد تبدیل شکر به چربی است. اگر شکر زیادی مصرف کنید، کبد مجبور می‌شود بیش از حد چربی ایجاد کرده و در بلندمدت می‌تواند شرایطی مانند کبد چرب ایجاد کند.

چای سبز

چای سبز سرشار از نوعی آنتی اکسیدان به نام کاتچین است. تحقیقات نشان می دهد که این آنتی اکسیدان از برخی از انواع سرطان، از جمله سرطان کبد محافظت کند. اگر چای خود را دم کرده و نوشیدنی گرم آن را بخورید، کاتچین بیشتری نسبت به چای سرد و یا چای های آماده دریافت خواهید کرد.

آب آشامیدنی

یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای کبد خود انجام دهید حفظ وزن سالم است. به جای نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه های گازدار و یا نوشیدنی های ورزشی، به نوشیدن آب آشامیدنی عادت کنید. بدون شک از نتایج آن شگفت زده خواهید شد.

بادام

آجیل ها منبع خوبی از ویتامین E هستند، تحقیقات نشان می دهد این مواد مغذی به محافظت در برابر بیماری کبد چرب کمک می کنند. بادام برای سلامت قلب هم مفید است، پس هر زمان که نیاز به خوردن میان وعده را احساس کردید یک مشت بادام بردارید و یا آنها را در سالاد امتحان کنید.

نمک

بدن شما نیاز به مقدار کمی نمک دارد - تحقیقات نشان می دهد رژیم غذایی با سدیم بالا منجر به ایجاد فیبرومی شود، که اولین مرحله از زخم های کبدی است. برای کاهش مصرف نمک از غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس اجتناب کنید. به جای سبزیجات کنسرو شده، سبزیجات تازه را انتخاب کنید و برای جلوگیری از وسوسه شدن، نمک پاش را از روی میز بردارید.