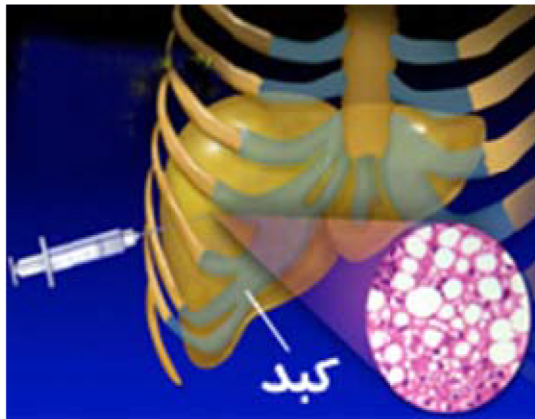




فروز کوه
بهرستان
حمینی (ره)
سازمان امام خمینی

تغذیه در کبد چرب



۱۴- مصرف قند های ساده (مانند شکر، مربا، عسل و شربت) را کاهش دهید.

۱۵- مصرف غذاهای غنی از کربوهیدرات ساده (مانند کیک و شیرینی) و نیز مصرف تنقلات شیرین (مانند آبنبات، شکلات، بستنی، سانديس و کمپوت میوه) را تا حد امکان کاهش دهید.

-مصرف نوشابه ها را کاهش دهید.

منابع غذایی فیبر



منابع:

مجله دنیای تغذیه - شماره ۱۰۴

زیر نظر انجمن تغذیه ایران

۹- مصرف نان های روغنی را کاهش دهید.

۱۰- مصرف تخم مرغ را کاهش دهید. (زرده تخم مرغ حاوی کلسترول بالایی است).

۱۱- از مصرف ماست خامه ای و یا پنیر لیقوان تا حد ممکن خودداری نمایید.

۱۲- از محصولات کنسرو شده (به دلیل محتوای چربی و نمک زیاد) کمتر استفاده کنید.

۱۳- مصرف روغن ها، به ویژه روغن های اشباع شده {که در غذاهایی مانند انواع گوشت ها به ویژه گوشت گوسفند و گوساله و لبنیات پر چرب (مانند شیر بز، پنیر لیقوان و ماست های خامه ای و پر چرب) وجود دارند} و روغن های جامد را کاهش دهید.

کبد چرب چیست ؟

بیماری کبد چرب غیر الکلی ، با تجمع چربی در کبد مشخص می شود. امروزه این بیماری به یک مشکل بهداشت عمومی مبدل شده است ، به طوریکه تنها در آمریکا حدود ۷۰ میلیون نفر به این بیماری مبتلا هستند. این بیماری به طور معمول (اما نه همیشه) با اضافه وزن همراه است. دیابت یا مقاومت به انسولین و سطوح بالای کلسترول و یا تری گلیسیرید از دیگر عواملی هستند که در ابتلا به این بیماری نقش کلیدی دارند. در صورتی که مصرف چربی بیشتر باشد ، این امر منجر به تجمع چربی به صورت تری گلیسیرید در بافت های بدن و نیز کبد می شود.

غذاهای مفید برای کبد چرب:

- ۱- مصرف میوه و سبزیجات تازه را افزایش دهید.
- ۲- در هر وعده غذایی در صورت امکان از سبزی خوردن و یا سالاد استفاده کنید.
- ۳- تا حد امکان از گوشت سفید (مانند گوشت مرغ و ماهی) به جای گوشت قرمز (مانند گوسفند و گوساله) استفاده کنید.

توصیه های تغذیه ای در کبد چرب:

- ۱- اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید مقداری از کالری مصرفی روزانه خود را کم کنید.
- ۲- ورزش کنید و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید: تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید.

- ۳- مصرف روغن ها و کره های گیاهی را تا حد ممکن کاهش دهید.
- ۴- از مصرف غذاهای سرخ کردنی پرهیز کنید و تا حد ممکن از روش های بریان کردن ، آبپز کردن و یا ماکروویو استفاده نمایید.
- ۵- چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید.
- ۶- مصرف نمک در هنگام تهیه غذا و نیز نمک افزوده به غذا را کاهش دهید.

