کبد چرب

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 70 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 گلیسرید 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 گلیسرید در بافت های بدن و نیز کبد می شود .

غذاهای مفید برای کبد چرب :

1- مصرف میوه و سبزیجات تازه را افزایش دهید

2- در هر وعده غذایی در صورت امکان از سبزی خوردن و یا سالاد استفاده کنید

3- تا حد امکان از گوشت سفید (مانند گوشت مرغ و ماهی) به جای گوشت قرمز (مانند گوشت گوسفند و گوساله) استفاده کنید

توصیه های تغذیه ای در کبد چرب

1- اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید مقدار کالری مصرفی روزانه خود را کم کنید

2- ورزش کنید و فعالیت های بدنی و ورزش را هرگز ترک نکنید و روزانه حداقل 30 دقیقه پیاده روی کنید.

3- مصرف روغن ها و کره های گیاهی را تا حد ممکن کاهش دهید

4- مصرف غذاهای سرخ شده را محدود کرده و اگر به دلایلی مجبور به سرخ کردن غذا شدید از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید . به جای سرخ کردن بهتر است

از روش های آب پز ، بخار پز ، یا کباب کردن استفاده کنید

5- چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید

6- مصرف نمک در هنگام تهیه غذا و نیز نمک افزوده به غذا را کاهش دهید

7- مصرف نان های روغنی را کاهش دهید

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

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

10- از محصولات کنسر شده (به دلیل محتویات چربی و نمک زیاد) کمتر استفاده کنید

11- مصرف روغن ها ، به ویژه روغن های اشباع شده (که در غذا ها یی 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

12- مصرف قندهای ساده (مانندشکر ، مربا ، عسل و شربت)

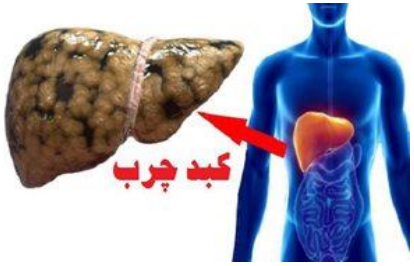
13- مصرف غذاهای غنی از کربوهیدرات ساده (مانند کیک و شیرینی) و نیز مصرف تنقلات شیرین (مانند آبنات ، شکلات ، بستنی ، ساندیس و کمپوت میوه) را تا حد امکان کاهش دهید

14-مصرف نوشابه ها را کاهش دهید

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری

عنوان :
تغذیه درکبد چرب



Email: kashani@skums.ac.ir

گرد آورنده و تنظیم : فاطمه آقابابایی
حمیده کریمی
تایید کننده : دکتر کرمی
کد پمفلت: KH/PE/IN/205
طراحی و تدوین : واحد آموزش
بازنگری : اردیبهشت 1402
زیر نظر واحد آموزش مرکز