

خواص هل برای کبد چرب

هل، به عنوان یک عصاره طبیعی، در بهبود کبد چرب مؤثر است. با کاهش التهابات و افزایش آنتی‌اکسیدانی، این ادویه میزان چربی‌های خون را کاهش می‌دهد و حساسیت انسولین را افزایش می‌دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، کبد چرب یکی از مشکلات رایج سلامتی است که به علت افزایش روزافزون نفوذ چربی به سلول‌های کبدی ایجاد می‌شود. این وضعیت ممکن است به دلیل تنظیم نامناسب چربی‌ها، عوامل ژنتیکی، مصرف الکل، چاقی و نداشتن فعالیت بدنی باشد.

درمان کبد چرب اهمیت بالایی دارد زیرا می‌تواند منجر به بیماری‌های جدی مانند نقرس، دیابت نوع ۲ و حتی سرطان کبد شود. یکی از مواد غذایی که برای کبد چرب می‌تواند مفید باشد هل است. در ادامه به بررسی خواص هل برای کبد چرب می‌پردازیم.

مواد مؤثر در هل

هل یکی از انواع ادویه‌های مورد استفاده در آشپزی و پزشکی سنتی است که از ریشه گیاهی به نام زنجبیل به دست می‌آید. این ادویه به دلیل ترکیبات فعال گیاهی خاص خود، از جمله ترین‌ها، فنول‌ها و فلاوونوئیدها، خواص بسیاری دارد که می‌تواند به بهبود سلامتی کبد چرب کمک کند.

خواص هل برای کبد چرب

هل با تأثیر بر بخش‌های مختلف کبد می‌تواند برای این عضو بدن مفید واقع شود. برخی از فواید این ادویه عبارت است از:

بهبود دهنده عملکرد کبد

کاهش التهابات

تقویت آنتی‌اکسیدانی

افزایش حساسیت انسولین

کاهش میزان چربی‌های خون

تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف هل می‌تواند به کاهش التهابات ناشی از چربی زیاد در کبد کمک کند. این خاصیت ضد التهابی هل به بهبود عملکرد کلی کبد کمک می‌کند. هل دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی نیز است. این خاصیت هل می‌تواند به بدن در مقابله با استرس اکسیداتیو و آسیب‌های ناشی از آن در کبد کمک کند.

برخی از تحقیقات نشان داده است که مصرف هل می‌تواند حساسیت انسولین را افزایش داده و به کنترل قند خون کمک کند. مصرف هل می‌تواند میزان چربی‌های خون را کاهش داده و به بهبود پروفایل چربی خون کمک کند.

مقاومت انسولین یکی از شرایط دیگری است که بیماران مبتلا به کبد چرب به آن دچار می‌شوند. این بدان معناست که بدن شما انسولین می‌سازد اما نمی‌تواند به خوبی از آن استفاده کند. گلوکز در خون شما جمع می‌شود و کبد شما آن را به چربی تبدیل می‌کند. هل می‌تواند این مقاومت به انسولین را از بین ببرد و از افزایش چربی کبد جلوگیری کند.

برخی چربی‌ها می‌توانند موجب افزایش جذب انسولین شوند. این بدان معناست که سلول‌های شما می‌توانند گلوکز را جذب کنند و کبد شما نیازی به ساخت و ذخیره چربی ندارد. خاصیت افزایش حساسیت انسولین در هل می‌تواند در این مورد به شما کمک کند.

سایر خواص هل

به غیر از خواص هل برای کبد چرب، این ادویه می‌تواند روی سایر بخش‌های بدن نیز تأثیر گذار باشد. برخی از تأثیرات این ادویه شامل موارد زیر می‌شود.

به هضم غذا کمک می‌کند

نفس را تازه می‌کند

سطح قند خون را متعادل می‌کند

فشار خون را کاهش می‌دهد

به درمان برونشیت کمک می‌کند

به عنوان یک محرک باعث بهبود گردش خون می‌شود
به مدیریت دیابت کمک می‌کند
ناراحتی‌های گوارشی در دوران بارداری را کاهش می‌دهد
به درمان زخم معده کمک می‌کند

راهکارهای لازم برای کبد چرب در کنار مصرف هل
در صورتی که شما مشکل کبد چرب دارید به غیر از مصرف هل برای درمان آن باید سایر کارهای مراقبتی را نیز انجام دهید تا تاثیر هل برای کبد چرب چند برابر شود. یکی از کارهای مهم برای درمان کبد چرب تامین ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن است. یکی از ویتامین‌هایی که کمبود آن می‌تواند باعث کبد چرب شود ویتامین D است. شما به غیر از خورشید می‌توانید این ویتامین را با خرید قرص ویتامین D و استفاده از آن در بدن خود تامین کنید.

کاهش وزن می‌تواند تاثیر بسیار مثبتی بر روی کبد چرب بگذارد. حتی کاهش تنها ۵ درصد از وزن بدن می‌تواند باعث کاهش چربی در کبد شود. ورزش هوازی در واقع می‌تواند میزان چربی کبد شما را کاهش دهد. تمرین‌های سنگین حین ورزش می‌توانند موجب کاهش التهاب نیز شوند. تمرینات مقاومتی یا تمرینات قدرتی مانند وزنه برداری نیز می‌تواند بیماری کبد چرب را بهبود بخشد.

نحوه استفاده از هل برای کبد چرب
اکثر افراد برای استفاده از هل آن را با چای دم می‌کنند و سپس چای را میل می‌کنند. به غیر از این کار شما می‌تواند به چند روش دیگر هل را دم کنید و از آن استفاده کنید. یکی از روش‌های استفاده از هل اضافه کردن آن به کیک، کلوچه و یا نان است. برای این کار ابتدا هل را آسیب کرده و سپس آن را به عنوان ادویت به نان، کلوچه و یا کیک در حال پخت اضافه کنید.

در بین نوشیدنی‌ها به غیر از چای شما می‌توانید این ادویه را به قهوه خود اضافه کنید. هل قابل استفاده در برنج نیز است. شما می‌توانید برای استفاده از این ادویه، در حین پختن برنج یا عدس، هل له شده را به آن اضافه کنید.