

## به‌خاطر کبدتان این غذا را بخورید

آمارهای ارائه‌شده در سال‌های اخیر نشان‌گر آن است که بین ۳۰ تا ۴۰ درصد از ایرانی‌ها به بیماری کبد چرب مبتلا هستند که اغلب به دلیل تغذیه غلط، مصرف فست‌فود و غذاها و خورش‌های پرچرب و مصرف شیرینی رخ می‌دهد، برای پیشگیری و درمان کبد چرب علاوه بر ورزش راهکارهای مختلف غذایی ارائه شده است.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از تایمر آف ایندیا، یکی از مهمترین راهکارهای غذایی در این باره افزودن ماهی به رژیم غذایی روزانه است. در این مطلب ضمن اشاره به دلایل بروز بیماری کبد چرب و غذاهای جایگزین برای درمان این بیماری به فواید مصرف ماهی برای پیشگیری از بیماری‌های کبدی اشاره کرده‌ایم.

رژیم غذایی متعادل و سالم از جمله راهکارهای ارائه شده توسط پزشکان و متخصصان برای درمان بیماری کبد چرب است، اما آیا افزودن ماهی به وعده‌های غذایی روزانه و جایگزین کردن آن با تعدادی از خوراکی‌های پر چرب و شیرین می‌تواند از ابتلا به کبد چرب پیشگیری یا آن را درمان کند؟

بیماری کبد چرب در حال حاضر یکی از اجزای بیماری‌های کبدی استئاتوتیک نامیده می‌شود که از نظر فنی بیماری کبد استئاتوتیک را با اختلال متابولیک (MASLD) مرتبط می‌دانند (بیماری کبدی استئاتوتیک شامل تجمع مداوم چربی اضافی در اندام اصلی پاک کننده خون بدن است).

همانطور که از نام این بیماری نیز مشخص است، به طور کلی ناشی از عواقب عوامل متعددی است که منجر به تجمع چربی در کبد می‌شود. عامل اصلی بیماری کبد چرب، رژیم غذایی غنی از مواد غذایی فرآوری شده، قندها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌های اشباع شده و پروتئین حیوانی با کیفیت پایین است. عدم فعالیت بدنی و یک ترکیب ژنتیکی از دیگر عوامل بروز این بیماری هستند.

رژیم غذایی به دلیل اینکه منجر به کاهش میزان تجمع چربی در کبد می‌شود، در پیشگیری از بیماری کبد چرب مفید است.

نابینتا ساها متخصص تغذیه، ضمن بیان این مطلب گفت: استراتژی‌های رژیم غذایی کلیدی شامل کاهش غذاهای فرآوری شده، چربی‌های اشباع شده و ترانس، قندهای مستقیم و کربوهیدرات‌های ساده و جایگزینی آن‌ها با کربوهیدرات‌های پیچیده، چربی‌های غیراشباع سالم، پروبیوتیک‌ها و افزایش مصرف پروتئین‌های حیوانی با کیفیت بالا، است.

مصرف ماهی برای پیشگیری از بیماری‌های کبدی

دکتر راجیو لوچان، متخصص پیوند کبد و جراحی رباتیک، نیز گفت: قرار دادن ماهی در رژیم غذایی می‌تواند نقش بزرگی در کاهش تجمع چربی در کبد داشته باشد. ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند آلفا لینولنیک اسید (ALA)، ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) هستند که می‌توانند التهاب داخل کبد را کاهش داده و عملکرد کبد را بهبود بخشند. آن‌ها همچنین پروتئین با کیفیت بالا یا پروتئین بدون چربی و اسیدهای آمینه ضروری برای ساخت پروتئین در بدن را فراهم می‌کنند. جدای از آن، ماهی همچنین حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که در کاهش التهاب کلی و تجمع چربی در کبد مفید است. با این حال، مهم است که به یاد داشته باشید که گنجاندن ماهی ممکن است بیماری کبد چرب از قبل ایجاد شده را معکوس نکند.

اهمیت شیوه طبخ ماهی

همچنین بسیار مهم است که نحوه طبخ ماهی را در نظر بگیرید. سرخ کردن عمیق ماهی و افزودن چربی‌های اشباع شده در فرآیند پخت می‌تواند پروتئین‌ها را از بین ببرد و اثرات مفید و متعدد مصرف ماهی را خنثی کند. بنابراین، توصیه‌ها و راهنمایی‌های یک متخصص تغذیه، به ویژه برای بیمارانی که بخش رژیم غذایی را در پیشگیری از بیماری کبد چرب مدیریت می‌کنند، ضروری است.