کد خبر: ۴۴۱۹۰۵
چهارشنبه ۲۳ آذر ۱۴۰۱ ۸:۴۱

برای درمان «کبد چرب» چه کنیم؟

کبد چرب که با نام استئاتوز کبدی نیز شناخته می شود زمانی اتفاق می افتد که چربی در کبد تجمع پیدا می کند. برای درمان کبد چرب روش‌های غلط زیادی بین مردم رایج است، اما روش درست برای رفع این بیماری چیست؟.

به گزارش سایت خبری پرسون، امروزه به موازات شیوع چاقی، کبد چرب نیز شیوع بالایی پیدا کرده است. کبد چرب که با نام استئاتوز کبدی نیز شناخته می شود زمانی اتفاق می افتد که چربی در کبد تجمع پیدا می کند.برای درمان کبد چرب روش‌های غلط زیادی بین مردم رایج است، اما هیچ درمان معجزه آسایی یا غذای معجزه آسایی برای آن وجود ندارد. قدم اول برای درمان کبد چرب، معمولا کاهش وزن از طریق رژیم غذایی سالم و ورزش است.

کاهش وزن معمولا در راستای بهبود بیماری کبد چرب غیر الکلی است. کاهش ۱۰ درصد از وزن بدن‌تان، ایده‌آل است، اما حتی کاهش سه الی پنج درصد از وزن بدن نیز می‌تواند به وضوح عوامل خطرناک را کاهش دهد.

اگر شما بیماری کبد الکلی دارید و مشروبات الکلی مصرف می‌کنید، ترک مشروبات الکلی، مهم ترین کاری است که باید انجام دهید. برای دریافت کمک با متخصص تغذیه خود صحبت کنید. اگر مصرف الکل را متوقف نکنید، احتمالا دچار عوارضی مثل هپاتیت الکلی و سیروز می‌شوید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در عین حال برای رفع کبد چرب، رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشید و به صورت منظم ورزش کنید. غذاهایی با میزان کربوهیدرات بالا مثل نان سفید، برنج، سیب زمینی و ذرت را محدود کنید و مصرف نوشیدنی‌هایی با میزان شکر زیاد، مثل نوشیدنی‌های ورزشی و آب‌میوه صنعتی را متوقف کنید.

منبع:ایسنا