کد خبر: ۴۸۴۳۰۹
یکشنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲ ۲۲:۲۵

درمان فوری کبد چرب با این مواد غذایی&#۴۷; بخوانید

رژیم غذایی مبتلایان به کبد چرب بسیار مهم است و باید سریعا با یک رژیم غذایی مناسب درمان کبد چرب را شروع نمایند در مجله خبری پرسون به رژیم غذایی مناسب برای درمان کبد چرب پرداخته ایم که با هم می خوانیم

به گزارش سایت خبری پرسون، به دلیل اهمیت رژیم غذایی مبتلایان به کبد چرب، بسیار مهم است که این بیماران چه نوع مواد غذایی مصرف نمایند تا فورا گرید کبد چرب خود را کاهش دهند.

چند توصیه زیر برای افراد با کبد چرب بسیار مهم است:

روزانه پنج عدد فندق، پنج عدد بادام و سه عدد پسته بخورن.

انجیر، مویز، ترب، فندق به باز شدن انسداد کبد کمک میکنه.

به جای استفاده از آب بهتره ماءالعسل (ترکیب آب و عسل) بنوشن.

گوشت گوسفند، مرغ محلی و بلدرچین گزینه‌های خوبی هستن.

درست کردن نخودآب که می‌تونین از آب گوشت، نخود، برنج و گوشت استفاده کنین.

استفاده از شنبلیله در غذاها به بیماران مبتلا به کبد چرب توصیه میشه.

منبع: بهداشت نیوز