

## خودمراقبتی در

# ” کبد چرب “



تهیه و تنظیم - سال :

منیره نصیریان راد(مسئول واحد تغذیه) - ۱۳۹۷

زیر نظر: دکتر مسعود غلامی

گروه هدف: بیماران

منبع: اصول تغذیه کراس

کد پمفلت: RH.PM1.P8

- حبوبات(عدس، ماش، انواع لوبیاهاو...)
- به علت فیبر بالا و پروتئین گیاهی
- انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت، نارنج و...)

## گیاهان دارویی مفید برای کبد چرب

- چای سبز
  - شاه تره
  - خارشتر
  - کاسنی
  - خارمریم ( ماری تیغال)
  - زنجبیل
- مصرف این گیاهان دارویی حتما زیر نظر پزشک باشد و از ۲-۳ فنجان در طول روز بیشتر نشود.

## مواد غذایی مفید برای کبد چرب

- میوه ها و سبزیجات تازه به علت فیبربالا
- خصوصا سبزیجات و میوه های غنی از آنتی اکسیدان مانند: آلو،توت فرنگی، زغال اخته، شاتوت، انار، تمشک ، پرتقال ، گریپ فروت، طالبی ،سیب، گلابی، فلفل دلمه ای های رنگی، هویج، گوجه فرنگی، چغندر(لبو) و...
- انواع کلم(بروکلی، گل کلم، کلم قمری، کلم پیچ و کلم بروکسل)
- سیر و پیاز
- آب لیموترش تازه
- آرتیشو (کنگر فرنگی)
- منابع امگا ۳ مانند: روغن کانولا(کلزا)، گردو، خرفه، ماهی و...
- خاکشیر
- سرکه سیب

## بسمه تعالی

### تعریف:

کبد ارگان مهم بدن است و وظیفه ی آن تصفیه و پاکسازی خون از وجود هرگونه عامل ( چربی، دارو، سموم) و سوخت و ساز چربی ها می باشد. اگر میزان زیادی چربی در کبد وجود داشته باشد، این فرآیند دچار مشکل می شود و شخص به کبد چرب مبتلا می شود. در بعضی از مواقع کبد چرب باعث التهاب و یا زخم های کبدی شده و در شدیدترین حالت فرد دچار نارسایی و از کار افتادن کبد می شود.

### علل ایجاد بیماری کبد چرب:

- (۱) چاقی و اختلال در چربی خون
  - (۲) بیماری دیابت نوع ۲
  - (۳) مصرف مشروبات الکلی
  - (۴) چاقی شکمی
  - (۵) مصرف برخی داروهای کورتون دار و آنتی بیوتیک ها و آسپرین
  - (۶) مصرف بی رویه هورمون ها
- کبد چرب معمولا یک بیماری خاموش است و بخصوص در مراحل اولیه نشانه ای ندارد.

### درمان کبد چرب:

بیماری کبد چرب قابل برگشت می باشد و کاملا درمان پذیر است

- ۱- رعایت رژیم غذایی
- ۲- کاهش وزن
- ۳- ورزش منظم: روزانه ۶۰-۳۰ دقیقه پیاده روی و ورزش منظم داشته باشید.

### توصیه های تغذیه ای

#### محدودیت در مصرف مواد غذایی زیر:

- مواد نشاسته ای و کربوهیدرات ها مثل: قند ساده، نان، ماکارونی، کیک ها، بیسکوئیت و دسرها
- غذاهای فست فود و آماده و کنسروی و سرخ شده
- نوشابه ها
- مواد لبنی پرچرب مثل: شیر و ماست پرچرب، پنیر خامه ای، خامه و بستنی
- گوشت قرمز

مصرف دل و جگر و قلوه و کله پاچه، مغز، کره

و روغن جامد گیاهی برای این افراد ممنوع

است.

### مواد غذایی مفید برای کبد چرب

➤ نوشیدن ۲ لیتر یا ۸ لیوان آب در روز ولی همراه غذا آب و مایعات مصرف نشود.

➤ افزایش مصرف مقدار سبزی ها و میوه های خام و فیبرها

➤ استفاده از منابع غنی ویتامین ث و سلنیوم (ویتامین ث به میزان زیاد در مرکبات و سلنیوم در انواع ماهی و میگو وجود دارد.)

➤ استفاده از محصولات سویا  
➤ غذاها باید فر پز، آب پز و بخارپز باشند.