

تأثیر تغذیه بر کبد در بیماری هپاتیت



مصرف بعضی از مواد غذایی طبیعی، فعالیت کبد را در حد مطلوب حفظ میکند. داشتن یک کبد سالم باعث می شود انرژی بیشتر و حال بهتری داشته باشیم

مصرف چه غذاهایی برای کبد مفید می باشد ؟

مصرف بعضی از مواد غذایی طبیعی، فعالیت کبد را در حد مطلوب حفظ میکند. داشتن یک کبد سالم باعث می شود انرژی بیشتر و حال بهتری داشته باشیم. ولی کبدی که بیمار است و به درستی کار نمیکند، باعث احساس خستگی، سردرد اشکال در تنفس، حساسیت و عدم تحمل بعضی مواد غذایی، مشکلات پوستی و افزایش وزن میشود. غذاهای مفید برای کبد به دو گروه عمده تقسیم می شوند:

مواد غذایی که فرایند سم زدایی و تصفیه کبد را افزایش می دهند.

مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان که در طی فرایند سم زدایی از کبد محافظت میکنند.

در قسمت زیر به 8 ماده ی غذایی مهم که برای کبد مفید هستند، اشاره می شود:

سیر و پیاز: سیر حاوی آلیسین (یک نوع آنتی اکسیدان است) که یک ترکیب سولفوردار است و برای سم زدایی بهتر و موثرتر کبد لازم است. سیر به کبد کمک میکند تا بدن را از آلودگی جیوه، بعضی مواد افزودنی موجود در غذاها و هورمون استروژن پاک کند.

انواع کلم: (بروکلی، گل کلم، کلم قمری، کلم پیچ و کلم بروکسل) کلم ها دارای خاصیت سم زدایی قوی برای کبد هستند این سبزیجات دارای موادی هستند که بعضی سموم را در بدن خنثی میکنند مثل نیتروزامین های موجود در دود سیگار، و افلاتوکسین موجود در بادام زمینی. همچنین انواع کلم دارای موادی به نام «گلوکوزینولات» هستند که باعث میشوند کبد انرژی را تولید کند که برای انجام فرایند سم زدایی لازم هستند.

آبلیموتراش تازه در آب داغ: آبلیمو تازه را در یک لیوان آب داغ بریزید و اول صبح به طور ناشتا بنوشید (البته اگر ناراحتی معده ندارید). این کار باعث میشود کبد پاک شود و عمل سم زدایی و تصفیه آن افزایش یابد. همچنین تولید صفرا را تحریک میکند، معده و روده را پاک میکند و حرکات روده ای را افزایش میدهد. چغندر: چغندر، تصفیه خون را تقویت میکند و فلزات سنگین را در بدن جذب میکند.

میوه های غنی از آنتی اکسیدان بر اساس مطالعاتی مشخص شده که میوه های زیر بیشترین مقدار آنتی اکسیدان ها را دارند که به ترتیب غنای آنتی اکسیدانی عبارت اند از: آلو، کشمش، زغال اخته، شاتوت، توت فرنگی، تمشک، پرتغال، گریپ فورت سرخ، طالبی، سیب و گلابی. در طی فرایند سم زدایی یا تصفیه کبد، تعداد زیادی رادیکال آزاد تولید می شود که برای سلامت کبد مضر هستند. آنتی اکسیدان ها از کبد در برابر آسیب رادیکال های آزاد، محافظت می کنند.

سیب: سیب دارای پکتین است که میتواند به فلزات سنگین موجود در بدن متصل شود (به خصوص در روده بزرگ) و باعث دفع آنها از بدن شود. این کار بار کبدی را کاهش می دهد و ظرفیت سم زدایی آن.

آرتیشو (کنگر فرنگی): آرتیشو تولید صفرا را افزایش می دهد: یکی از کارهای صفرا این است که سموم بدن را از طریق روده پاک میکند 30 دقیقه بعد از خوردن یک گلوله آرتیشو ترشح صفرا تا صد در صد افزایش می یابد.

سالاد سبزیجات برگی شکل تند: این سالاد ترشح و جریان صفرا را در داخل کبد افزایش می دهد و تحریک میکند مثل اندیو و کاسنی تلخ.

دور مواد زیر را خط بکشید

مواد غذایی تغییر شکل یافته و فرآوری شده-غذاهای صنعتی و فست فودها-غذاهای شور و پر نمک-غذاهایی که مواد نگهدارنده و مواد افزودنی دارند و کلا تمام مواد غذایی که کبد را با مشکل روبه رو می کنند.

سعی کنید از غذاهای خانگی استفاده کنید و در کل غذاهایی که با گوشت سفید و سبزیجات طبخ شده اند را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

از مواد غذایی دارای قند فراوان بپرهیزید. کبدی که دچار سیروز شده است وقتی تحت تاثیر مواد قندی نیز قرار می گیرد توان متعادل سازی قند خون را از دست می دهد و در نتیجه فرد در معرض ابتلا به دیابت قرار می گیرد.

به اعتقاد پزشکان باید مصرف مواد قندی را به حداقل برسانیم

گوشت های دودی شده که به سختی هضم شده و دارای نمک بسیار بالایی هستند اگر سیروز کبد در مرحله حاد و پیشرفته ای باشد لازم است که نمک کلا از رژیم غذایی بیمار حذف شود. در حقیقت کبدی که به درستی کار نمی کند امکان و توانایی دفع مواد سمی تجمع یافته در بدن را ندارد. این قضیه منجر به تجمع مایع در شکم می شود. به اعتقاد پزشکان مصرف نمک یا غذاهای شور وقوع این پدیده را شدیدتر می کند.

نوشیدنی های گازدار و از جمله سودا، کبد را مسدود می کنند. نوشیدنی های گازدار بسیار شیرین را از رژیم غذایی خود حذف کنید چون به مرور موجب افزایش چربی در کبد خواهند شد. از خود درمانی اجتناب وحتما با پزشک مشورت کنید تا داروی مناسب را تجویز و یا با داروهای گیاهی شما را درمان کند. دقت داشته باشید که بسیاری از داروهای شیمیایی موجود ممکن است به کبد آسیب برسانند. پس حتی لمقدور به سراغ درمان گیاهی بروید. اگر مبتلا به سیروز هستید نوشیدن 2 تا 3 فنجان قهوه در روز برای کبد شما مفید خواهد بود.

الکل برای کبد سم محسوب می شود.

به گفته پزشکان تمام نوشیدنی های الکل دار سیروز کبدی را حادثر و وخیم تر می کنند. در واقع الکل یک سم قوی محسوب می شود. تلاش فوق العاده ای که کبد برای تجزیه این ماده از خود نشان می دهد واکنش هایی شیمیایی در پی دارد که به نابودی سریع سلول های کبدی ختم خواهد شد.