

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

تغذیه در کبد چرب



تهیه و تنظیم: حسام رضائی

(دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری سلامت

جامعه)

۱۴- مصرف قندهای ساده (مثل شکر، مربا، عسل و شربت) را کاهش دهید.

۱۵- مصرف غذاهای غنی از کربوهیدرات ساده (مثل کیک و شیرینی) و نیز مصرف تنقلات شیرین (مثل آبنبات، شکلات، بستنی، آبمیوه و کمپوت میوه) را تا حد امکان کاهش دهید.

۱۶- مصرف نوشابه‌ها را کاهش دهید.



Say Yes to Veggies!



WWW.BISSOBYOURHEALTH.INFO

منبع: مجله دنیای تغذیه - شماره ۱۰۴

۹- مصرف نان‌های روغنی را کاهش دهید.

۱۰- مصرف تخم مرغ را کاهش دهید (زرده تخم مرغ حاوی کلسترول بالایی است).

۱۱- از مصرف ماست خامه‌ای و یا پنیر لیقوان تا حد ممکن خودداری نمایید.

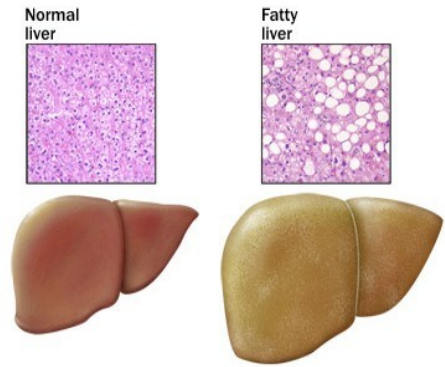
۱۲- از محصولات کنسرو شده (بدلیل محتوای چربی و نمک زیاد) کمتر استفاده کنید.

۱۳- مصرف روغن‌ها، به ویژه روغن‌های اشباع شده که در غذاهایی مانند انواع گوشت‌ها به ویژه گوشت گوسفند و گوساله و لبنیات پرچرب (مانند شیر بز، پنیر لیقوان و ماست خامه‌ای و پرچرب) وجود دارند و روغن‌های جامد را کاهش دهید.



* کبد چرب چیست؟

بیماری کبد چرب غیرالکلی، با تجمع چربی در کبد مشخص می‌شود. امروزه این بیماری به یک مشکل بهداشت عمومی مبدل شده است. این بیماری بطور معمول (اما نه همیشه) با اضافه وزن همراه است. دیابت یا مقاومت به انسولین و سطوح بالای کلسترول و یا تری‌گلیسرید از دیگر عواملی هستند که در ابتلا به این بیماری نقش کلیدی دارند. در صورتی که مصرف چربی بیشتر باشد، این امر منجر به تجمع چربی بصورت تری‌گلیسرید در بافت‌های بدن و نیز کبد می‌شود.



۲

* غذاهای مفید برای کبد چرب:

- ۱- مصرف میوه و سبزیجات تازه را افزایش دهید.
- ۲- در هر وعده غذایی در صورت امکان از سبزی خوردن و یا سالاد استفاده کنید.
- ۳- تا حد امکان از گوشت سفید (مرغ و ماهی) به جای گوشت قرمز (گوسفند و گوساله) استفاده کنید.

* توصیه‌های تغذیه‌ای در کبد چرب:

- ۱- اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید مقداری از کالری مصرفی روزانه خود را کم کنید.
- ۲- ورزش کنید و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید.



۳

۳- مصرف روغن‌ها و کره‌های گیاهی را تا حد ممکن کاهش دهید.

۴- از مصرف غذاهای سرخ کردنی پرهیز کنید و تا حد ممکن از روش‌های بریان کردن، آبپز کردن و یا ماکروویو استفاده نمایید.

۵- چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید.

۶- مصرف نمک در هنگام تهیه غذا و نیز نمک افزوده به غذا را کاهش دهید.



۴