

راهنمای رژیم غذایی کبد چرب

آنچه در ادامه می‌خوانید:

- ❖ رژیم غذایی کبد چرب چیست؟
- ❖ نمونه برنامه غذایی کبد چرب
- ❖ غذاهای مفید برای سلامت کبد
- ❖ غذاهای مضر برای کبد چرب

رژیم غذایی کبد چرب، فقط مختص بیماری کبد چرب نیست! بلکه رژیم غذایی کبد، یک رژیم غذایی سالم و مناسب برای حفظ سلامت کلی بدن است. دو نوع بیماری کبد چرب بسیار شایع است، بیماری کبد ناشی از الکل و کبد چرب غیر الکلی. بیماری کبد چرب غیر الکلی اغلب در افراد چاق یا کم تحرک و کسانی که رژیم غذایی نامناسبی دارند بسیار شایع است.

تهیه شده توسط وب سایت زوم لایف

zoomlife.ir

رژیم کبد چرب؛ رژیم غذایی مناسب کبد چرب چیست؟

رژیم غذایی کب چرب، فقط مختص بیماری کبد چرب نیست! بلکه رژیم غذایی کبد، یک برنامه غذایی سالم و مناسب برای حفظ سلامت کلی بدن است. در برنامه **رژیم کبد**، قند؛ چربی‌های اشباع و ترانس بسیار کم اما سرشار از امگا۳ وجود دارد.

دو نوع بیماری کبد چرب بسیار شایع است، بیماری کبد ناشی از الکل و کبد چرب غیر الکلی. استفاده از رژیم کبد چرب برای کمک به درمان کبد چرب غیرالکلی مناسب است زیرا **بیماری کبد چرب غیر الکلی** اغلب در افراد چاق یا کم تحرک و کسانی که رژیم غذایی نامناسبی دارند بسیار شایع است.

درمان کبد چرب، با استفاده از **رژیم کبد چرب**؛ ورزش و افزایش تحرک، بهترین روش ممکن است!

رژیم غذایی کبد چرب چیست؟

همانطور که در بالا گفتیم، برای **کبد چرب (fatty liver)** و کمک به درمان چربی کبد، باید رژیم غذایی مناسب کب چرب را در کنار ورزش و افزایش تحرک داشته باشید تا بهترین نتیجه را بگیرید. اگر برای درمان کبد چرب تصمیم قطعی گرفته‌اید و مصمم هستید، در ادامه توضیحات **رژیم کبد چرب** را بخوانید.

رژیم غذایی مناسب کبد چرب، یک برنامه غذایی حاوی مقدای کمی قند، چربی‌های اشباع و ترانس و سرشار از امگا۳ است. در یک برنامه غذایی متعادل مصرف میوه، سبزیجات، لوبیاهای، آجیل‌ها، دانه‌ها، روغن زیتون و غلات کامل توصیه می‌شود. داشتن چنین برنامه غذایی برای سلامت قلب نیز بسیار مفید است. در نهایت، احتمال مرگ در سنین پایین را کاهش و به صورت مفید التهاب را کم می‌کند.



نمونه برنامه غذایی کبد چرب

در برنامه غذایی کبد چرب، پیشنهادهای متنوع برای صبحانه، ناهار و شام برای شما آماده کرده‌ایم که می‌توانید استفاده کنید.

وعده‌های پیشنهادی برای صبحانه:

- ❖ ۲۰ گرم جو دو سر که با دو قاشق چایخوری کره بادام زمینی و یک تکه موز ترکیب کنید.
- ❖ همراه با یک فنجان قهوه با کمی شیر کم‌چرب یا شیر خامه گرفته.
- ❖ یک کف دست نان سنگگ، نصف قوطی کبریت پنیر کم‌چرب، ۲ عدد مغزگردو؛
- ❖ یک عدد تخم‌مرغ پخته؛

در میان وعده می‌توانید دو عدد خرما و یک واحد میوه استفاده کنید.

وعده‌های پیشنهادی برای ناهار:

- ❖ سالاد اسفناج با سرکه بالزامیک و کمی روغن زیتون؛
- ❖ ۸۵ گرم فیله مرغ، فلفل دلمه، روغن زیتون؛
- ❖ یک فنجان نخود سبز، کمی فلفل دلمه، چند عدد قارچ؛
- ❖ یک فنجان کلم بروکلی، هویج یا سایر سبزیجات پخته شده؛

میان وعده یک قاشق چایخوری کره بادام زمینی با یک برش سیب؛

وعده‌های پیشنهادی برای شام:

- ❖ کمی سالاد لوبیا یا سالاد کلم و کاهو؛
- ❖ ۸۵ گرم ماهی سالمون پخته شده؛
- ❖ یک فنجان بروکلی پخته شده؛
- ❖ یک فنجان از انواع توت‌ها؛
- ❖ یک لیوان شیر؛
- ❖ ۴ قاشق ماست کم‌چرب یا ایسلندی، ۱ قاشق شوید، ۲ عدد مغزگردو؛

در این رژیم کبد چرب، پیشنهادهای ارائه شده که می‌توانید در هر وعده غذایی یکی از آنها را انتخاب کنید. توجه داشته باشید که هر گزینه را در هفته فقط ۲ بار تکرار کنید.



غذاهای مفید برای سلامت کبد

در رژیم غذایی کبد چرب، باید از مواد غذایی مفید برای سلامت استفاده کنید، در ادامه لیست خوردنی‌های عالی و تقویت کننده برای کبد را معرفی کرده‌ایم:

- ❖ سبزیجات و آب آن‌ها و همین طور میوه‌های خام و فیبردار؛
- ❖ نوشیدن دو لیتر آب در روز (معادل با ۸ لیوان آب در طول یک روز)؛
- ❖ سیر و پیاز؛
- ❖ استفاده از نان و سایر غلات سبوس‌دار؛
- ❖ استفاده از محصولات شیر سویا و پنیر سویا برای جبران نمودن کلسیم شیر؛
- ❖ چغندر؛
- ❖ انواع کلم مانند کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم، کلم پیچ و کلم قمری؛
- ❖ آرتیشو (کنگر فرنگی)؛
- ❖ استفاده از منابع غنی ویتامین C بصورت روزانه مثل لیمو ترش؛
- ❖ استفاده از منابع غنی ویتامین E ؛
- ❖ میوه‌های غنی از آنتی‌اکسیدان مثل آلو، کشمش، زغال اخته، شاتوت، توت فرنگی، تمشک، پرتقال، گریپ فروت سرخ، طالبی، سیب و گلابی؛
- ❖ کاسنی و یا عرق آن (عرق کاسنی)؛
- ❖ استفاده از منابع سلنیوم مانند استفاده از غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو؛
- ❖ استفاده بیشتر گوشت ماهی و مرغ نسبت به گوشت قرمز؛
- ❖ استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی برای طبخ غذا؛
- ❖ استفاده از روغن زیتون و روغن کنجد؛
- ❖ استفاده از کلیه مواد غذایی گفته شده در بالا بصورت تازه؛

در زوم لایف بیشتر بخوانید: **17 غذای مفید جهت درمان بیماری کبد چرب**



غذاهای مضر برای کبد چرب

در ابتدای این مطلب، گفتیم که دلیل اصلی بروز کبد چرب، عدم تحرک و استفاده از رژیم غذایی نامناسب است! اگر از **رژیم کبد چرب** استفاده می‌کنید، نباید از غذاهای زیر استفاده کنید:

- ❖ **الکل:** الکل عامل اصلی ابتلا به کبد چرب و دیگر بیماری‌های کبدی است.
- ❖ **شکر:** از غذاهای شیرین نظیر شکلات و شیرینی، نوشابه و آب میوه‌ها دوری کنید. قند خون بالا به تجمع چربی در کبد کمک می‌کند و با مصرف بیش از اندازه کم کم با علائم کبد چرب مواجه می‌شوید.
- ❖ **غذاهای سرخ شده:** این غذاها دارای کالری و چربی بالایی هستند.
- ❖ **نمک:** مصرف بیش از اندازه نمک بدن شما را مجبور به نگه داشتن بیش از حد آب می‌کند. مصرف سدیم را به روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم محدود کنید.
- ❖ **نان سفید، برنج و ماکارونی:** رنگ سفید در این مواد غذایی نشانه‌ای فرآوری شده‌ی بالای این مواد غذایی است که قند خون شما را در مقایسه با دیگر غلات کامل به علت کمبود فیبر، بیشتر افزایش می‌دهد.
- ❖ **گوشت قرمز:** بیف و غذاهای گوشتی دارای چربی اشباع شده بسیار بالایی هستند.

در زوم لایف بیشتر بخوانید: **اگر کبد چرب دارید از این غذاها نخورید!**

کلام آخر...

کبد چرب به هیچ وجه شوخی بردار نیست! اگر دچار چربی کبد هستید از همین الان دست به کار شوید و با رعایت رژیم غذایی کبد چرب؛ افزایش تحرک و اصلاح سبک زندگی، با بیماری کبد مبارزه کنید.

امیدواریم خواندن این فایل برای شما مفید و کاربردی بوده باشد 😊

ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید:

 [@zoomlife.ir](https://www.instagram.com/zoomlife.ir)  [@irzoomlife](https://twitter.com/irzoomlife)

لیست منابع:

- ❖ <https://www.healthline.com/health/fatty-liver-diet>
- ❖ <https://www.webmd.com/hepatitis/fatty-liver-disease-diet>

سایر مطالب مرتبط با کبد که می‌توانید در سایت زوم لایف بخوانید:

- ✓ چرا کبد (جگر) مهم‌ترین عضو بدن است؟
- ✓ کبد چرب و هر آنچه که باید در مورد چربی کبد بدانید
- ✓ بیماری کبد؛ با ۹ بیماری خطرناک کبد آشنا شوید
- ✓ درمان کبد چرب با ۱۹ روش خانگی و گیاهی
- ✓ رژیم کبد چرب؛ رژیم غذایی مناسب کبد چرب چیست؟
- ✓ اگر کبد چرب دارید از این غذاها نخورید!
- ✓ ۱۷ غذای مفید برای کبد چرب
- ✓ ۴ گرید کبد چرب، علائم، پیشگیری و درمان

اگر محتوای این فایل برای شما مفیده بود، لطفاً با سایر دوستانتان نیز به اشتراک بگذارید ^_^

همچنین اگر سوالی دارید در لینک زیر می‌توانید از بخش نظرات، رایگان سؤالتان را بپرسید:

[اینجا کلیک کنید](#)