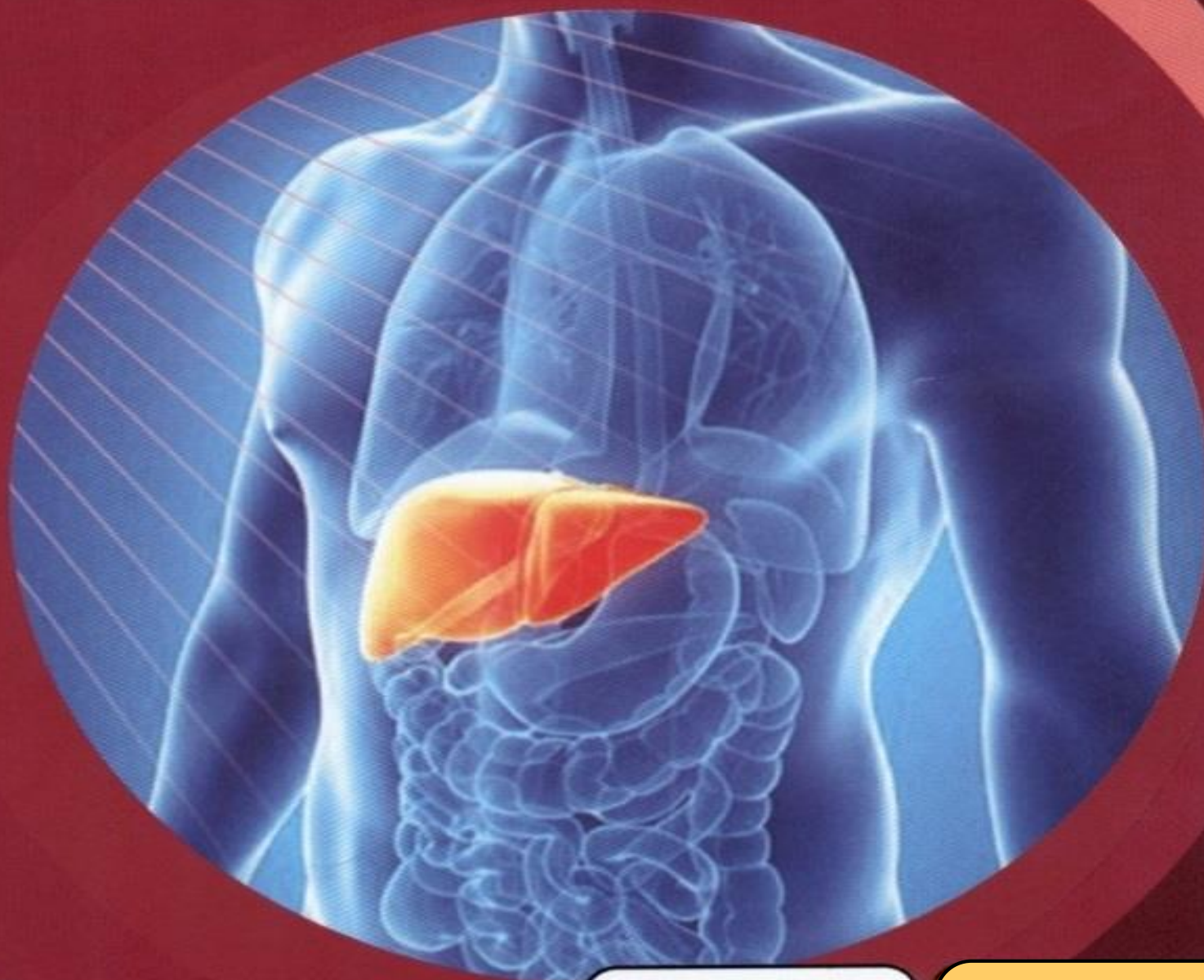


نکات تغذیه‌ای افراد مبتلا به کبد چرب



تلفن: ۰۷۴-۳۲۲۲۵۰۳۳

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲

ایمیل: info@piho.ir

WWW.PIHO.IR

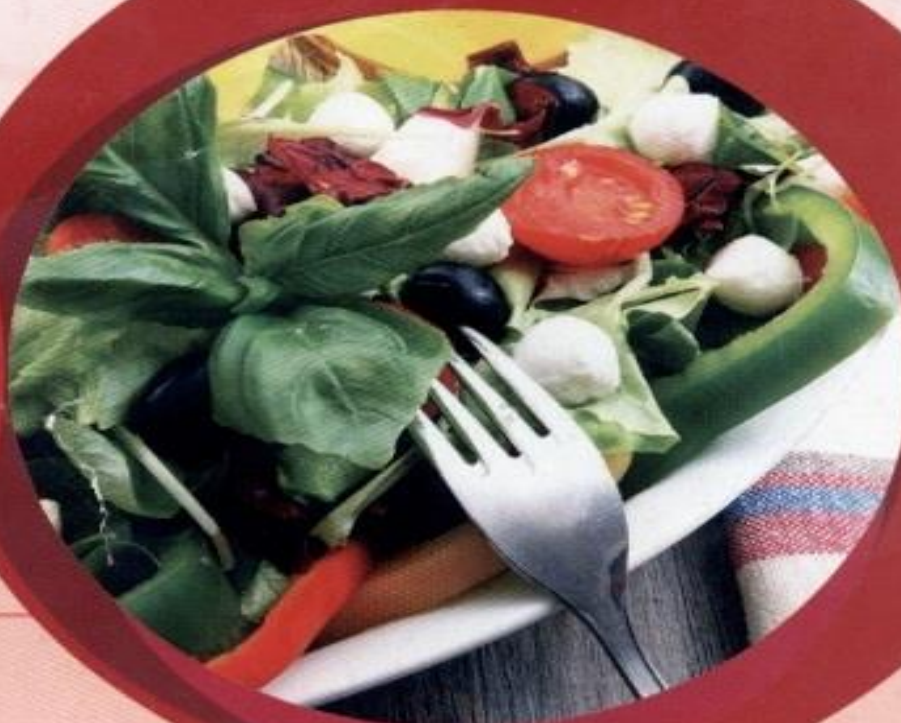
نکات تغذیه‌ای افراد مبتلا به کبد چرب

نکات تغذیه‌ای که افراد مبتلا به کبد چرب لازم است رعایت نمایند:

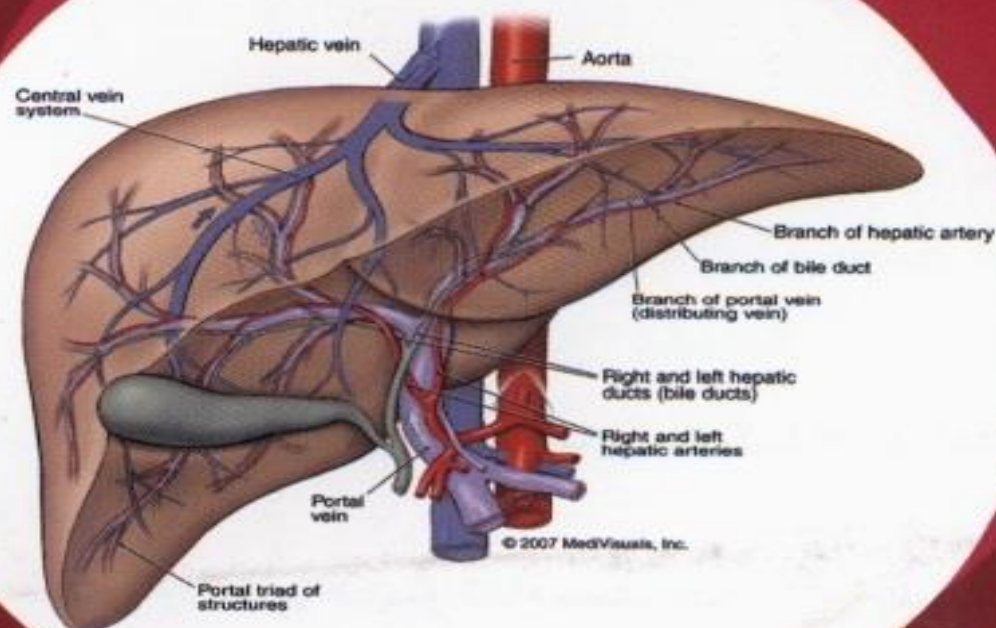
- ۱- غذاها را به آهستگی میل نمایید و کاملاً بجوید. این امر کمک می‌نماید که احساس سیری زودتر در شما ظاهر شود.
- ۲- از مصرف غذا در هنگام تماشا کردن تلویزیون و یا در حین مطالعه خودداری نمایید. چرا که بدلیل عدم تمرکز بر روی غذا خوردن ممکن است بیش از حد نیاز غذا مصرف کنید.
- ۳- از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، انواع سس‌های سفید، کره، خامه شیرینی خامه‌ای پرهیز نمایید.



- ۴- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز نمایید. تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز یا بخار پز مصرف نمایید.
- ۵- از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامد پرهیز نمایید. جهت تهیه غذاها از روغن‌های مایع بویژه روغن کلزا (کانولا) استفاده نمایید. میزان روغن مصرفی جهت تهیه غذاها بهتر است در حد کم باشد.
- ۶- حتماً همراه با غذاها از سبزی‌های مختلف استفاده نمایید.



Internal Anatomy of Liver



- ۷- مصرف میان وعده‌های غذایی الزامی است.
- ۸- از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده می‌شود پرهیز نمایید. این مواد غذایی سبب تشدید کبد چرب می‌گردد.
- ۹- روزانه حداقل نیم ساعت ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایید. مدت زمان ورزش خود را به تدریج یک ساعت در روز افزایش دهید.
- لازم به ذکر است که مصرف نوشیدنی‌های الکلی می‌تواند سبب ایجاد و تشدید علائم کبد چرب گردد. در بیماران مبتلا به کبد چرب در صورتیکه جهت کاهش وزن رژیم با کالری پایین می‌دهیم بهتر است روزانه یک قاشق مرباخوری شربت B-complex نیز تجویز نماییم تا از تأمین ویتامین‌های گروه B اطمینان حاصل نماییم.

