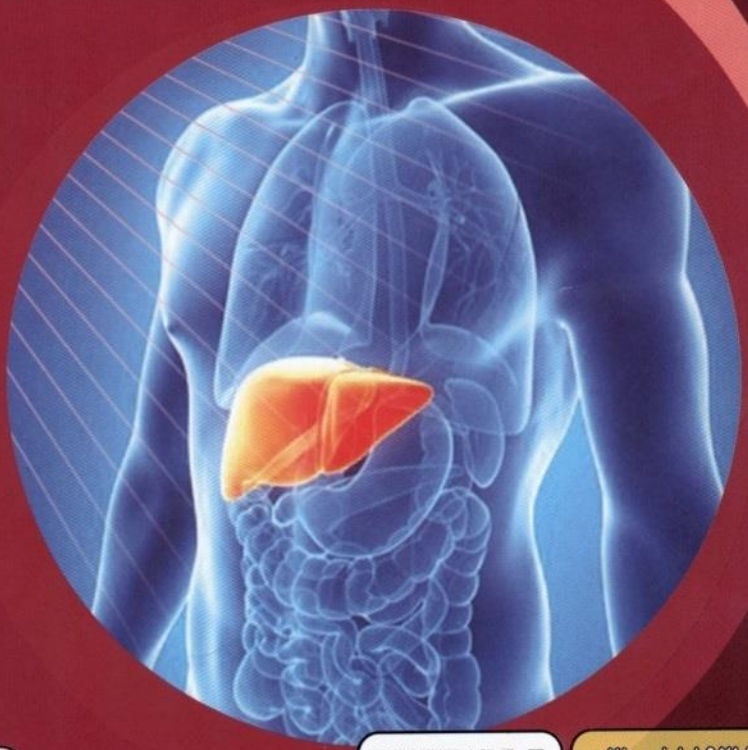
نکات تغذیه‌ای افراد مبتلا به کبد چرب



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱
نمابر: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱
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.

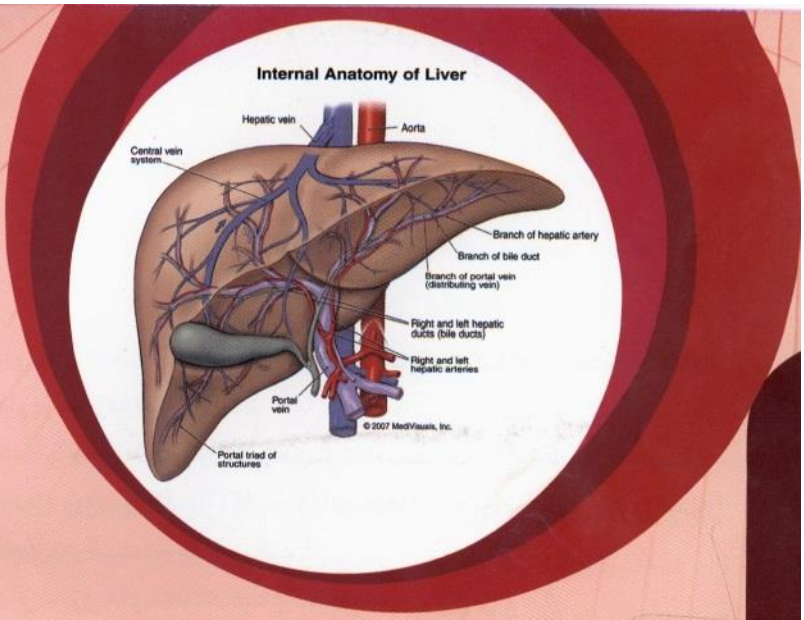


۴- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز نمایید. تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز یا بخار پز مصرف نمایید.

۵- از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامدپرهیز 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.





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.

