

کلید درمان کبد چرب در دستان آنتی اکسیدان ها

نتایج مطالعات جدید نشان می دهد مصرف آنتی اکسیدان ها در درمان کبد چرب غیرالکلی موثر است.



نتایج مطالعات جدید نشان می دهد مصرف آنتی اکسیدان ها در درمان کبد چرب غیرالکلی موثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا از مدیکال ساینس، این مطالعه حیوانی که توسط محققان دانشگاه کلورادو صورت گرفته، نشان می دهد آنتی اکسیدان های طبیعی در درمان کبد چرب غیرالکلی در موش موثر هستند. مطالعات قبلی نشان می دهد احتمال ابتلای کودکانی که از مادران چاق متولد شده اند، به کبد چرب غیرالکلی بیشتر است، این تحقیقات در تلاش است تا اثر مصرف انواع آنتی اکسیدان در دوران بارداری بر کاهش احتمال ابتلای کودک به کبد چرب غیرالکلی را بسنجد. نتایج نشان می دهد علاوه بر اضافه وزن، تغذیه مادر نیز بر احتمال ابتلای کودک به کبد چرب غیرالکلی موثر است و استفاده از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان های طبیعی با کاهش التهاب، راهکار مناسبی برای مقابله با کبد چرب است.

استفاده از آنتی اکسیدان نه تنها در دوران بارداری، بلکه در تمام دوران زندگی نقش مهمی در کاهش احتمال ابتلا به کبد چرب دارد.

کبد چرب یکی از نتایج مستقیم چاقی و دیابت است و تحقیقات جدید نشان می دهد حدود 40 درصد بزرگسالان به این عارضه مبتلا هستند.

** کبد چرب

با توجه به گزارش محققان کلینیک کلیولند آمریکا، وجود چربی در کبد طبیعی است ولی زمانی که میزان آن افزایش یابد، یعنی بیش از 5 تا 10 درصد از وزن کبد را چربی تشکیل دهد، عارضه ای به نام کبد چرب به وجود می آید. به طور کلی دو نوع کبد چرب الکلی و غیرالکلی وجود دارد.

** کبد چرب الکلی

این عارضه به دلیل مصرف الکل به وجود می آید. تجمع بیش از اندازه آهن در بدن و چاقی، احتمال ابتلا به کبد چرب الکلی را افزایش می دهد.

** کبد چرب غیرالکلی

هنوز دلیل قطعی ابتلا به کبد چرب غیرالکلی مشخص نیست؛ ولی محققان احتمال می دهند سن، اضافه وزن، دیابت و کلسترول بالا، مهمترین عوامل خطر این عارضه باشند. علل دیگر کبد چرب غیرالکلی عبارتند از:

-استفاده از داروهای مختلف

-هیپاتیت

-بیماری های خودایمنی یا بیماری های کبد ارثی

-کاهش سریع وزن

-سوء تغذیه

برخی مطالعات نشان می دهد تجمع باکتری ها در روده کوچک نیز می تواند احتمال ابتلا به کبد چرب غیرالکلی را افزایش دهد.

** کبد چرب مرتبط با بارداری

کبد چرب مرتبط با بارداری، عارضه تقریباً نادری است؛ ولی در صورت ابتلا می تواند برای جنین و مادر خطرناک باشد و به نارسایی کلیه و کبد مادر منجر شود. عفونت و خونریزی، از عوارض کبد چرب مرتبط با بارداری است. هنوز دلیل قطعی کبد چرب مرتبط با بارداری مشخص نیست؛ ولی محققان احتمال می دهند عوامل هورمونی در این موضوع نقش داشته باشند. بر اساس این مطالعه، استفاده از مواد حاوی آنتی اکسیدان یکی از مهمترین روش های درمان کبد چرب است. آنتی اکسیدان به ترکیباتی گفته می شود که از سلول در مقابل صدمات جلوگیری کند. این ترکیبات می توانند طبیعی یا مصنوعی باشند.

آنتی اکسیدان های اصلی عبارتند از:

-لوتئین: این گروه آنتی اکسیدان در انواع کلم (کلم بروکلی، گل کلم و برگ کلم)، انواع میوه ها، سبزیجات نشاسته ای (ذرت، نخود فرنگی) تخم مرغ و سبزیجات برگ دار وجود دارد.

-سلنیوم: یک ماده معدنی موجود در غذاهای گیاهی، تخم مرغ، مرغ، گوشت قرمز، حبوبات و ماهی است.

-کاروتنوئیدها: رنگدانه هایی است که باعث رنگ زرد و نارنجی میوه هایی از قبیل هویج، خربزه و سیب زمینی می شود.

-لیکوپن: یک ماده شیمیایی موجود در میوه و سبزیجات قرمز از جمله گوجه فرنگی و هندوانه است.

-ویتامین A: در هویج، سیب زمینی، سبزیجات برگ دار تیره رنگ و زردآلو به وفور وجود دارد.

-ویتامین C: در مرکبات، سیب زمینی، آناناس، کلم بروکلی، اسفناج و انواع توت وجود دارد.

-ویتامین E: آجیل، کره بادام زمینی، جوانه گندم، اسفناج، سویا، ماهی، آوکادو و روغن گیاهی حاوی این ویتامین هستند.

گوجه فرنگی، انواع توت ها، فلفل، هویج، اسفناج، زردچوبه، زنجبیل، بذر کتان، انواع آجیل و غلات سبوس دار نیز دارای خواص ضد التهابی هستند.