



## حتی یک وعده غذای چرب هم به کبد آسیب می‌رساند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد خوردن یک وعده غذای پرچرب نظیر پیتزا یا چیزبرگر، موجب اختلال در عملکرد کبد می‌شود.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد خوردن یک وعده غذای پرچرب نظیر پیتزا یا چیزبرگر، موجب اختلال در عملکرد کبد می‌شود. به گزارش خبرنگار مهر، محققان دریافتند میزان بالای چربی اشباع شده موجود در این غذاهای چرب فوراً عملکرد کبد را تغییر می‌دهد و احتمالاً بدن را در معرض ابتلا به یک بیماری جدی قرار می‌دهد.

دکتر میشل رودن، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هنریخ هین آلمان، در این باره می‌گوید: «تاثیرات آن شبیه موارد مشاهده شده در افراد مبتلا به بیماری شدید متابولیکی است.»

به گفته رودن، «یافته‌های ما اولین تغییرات در متابولیسم کبد را نشان می‌دهد که می‌تواند منجر به بیماری‌های کبد چرب و سیروز کبدی شود.»

کبد نقش مهمی را در فرآوری چربی‌ها و کربوهیدرات‌های مصرفی ایفاء می‌کند.

در برخی موارد زمانیکه غذاهای چرب به طور مکرر به میزان بیش از اندازه خورده می‌شوند، چربی‌ها انباشت شده و موجب بروز مشکلی موسوم به کبد چرب غیرالکلی می‌شود.

به گفته محققان، چربی‌های اشباع نظیر کره، پنیر چرب و روغن نارگیل از بدترین مواد خوراکی برای کبد هستند.

به گفته رودن، «تجمع چربی» موجب می‌شود کبد ۷۰ درصد گلوکز بیشتری تولید کند که به مرور زمان موجب افزایش سطح قند خون می‌شود. این وضعیت می‌تواند در حساسیت به انسولین و ابتلا به دیابت نوع ۲ نقش داشته باشد.

همچنین بار اضافه چربی هم موجب عملکرد سخت‌تر سلول‌های کبد می‌شود که می‌تواند آنها را تحت فشار قرار داده و منجر به بیماری کبدی شود.