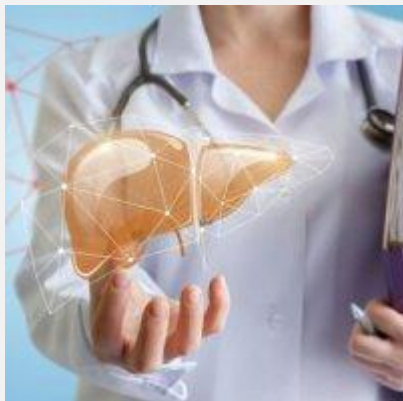


توصیه‌های خانگی برای مقابله با کبد چرب

چای سبز یکی از توصیه شده‌ترین درمان‌های خانگی برای کبد چرب است، به ویژه برای افرادی که به بیماری کبد چرب غیر الکلی مبتلا هستند.



چای سبز یکی از توصیه شده‌ترین درمان‌های خانگی برای کبد چرب است، به ویژه برای افرادی که به بیماری کبد چرب غیر الکلی مبتلا هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن انسان است و وظایف مختلفی را بر عهده دارد. بزرگترین اندام داخلی در سمت راست بدن و داخل قفسه سینه قرار دارد.

به گزارش "نیو هلت ادوایزر"، از جمله وظایف کبد می‌توان به سوخت و ساز داروها، سم زدایی و فیلتر کردن خون، تولید پروتئین‌های لخته شدن خون، و تنظیم دمای بدن اشاره کرد. کبد به طور معمول حاوی حدود پنج درصد چربی است و سطوح بالاتر از آن می‌تواند به بیماری کبد چرب (استئاتوز کبدی) منجر شود. خبر خوب این است که بیماری کبد چرب می‌تواند به طور طبیعی و با استفاده از درمان‌های خانگی نیز بهبود یابد.

زردچوبه

زردچوبه نه تنها یک ادویه پر استفاده محسوب می‌شود، بلکه به واسطه فواید سلامت شگفت‌انگیز خود نیز مشهور است. مطالعه‌ای جدید نشان داده است که زردچوبه می‌تواند یک درمان خانگی موثر برای کبد چرب باشد، که نه تنها از این بیماری پیشگیری می‌کند، بلکه بدن را برای گوارش چربی تحریک می‌کند، به طوری که مقدار حداقلی از چربی در کبد رسوب می‌کند. برای درمان موثر استئاتوز کبدی روش زیر توصیه می‌شود:

نصف یک قاشق چایخوری زردچوبه را در یک لیوان آب داغ ترکیب کنید. اجازه دهید خنک شود و سه بار در روز این نوشیدنی را مصرف کنید.

همچنین، شما می‌توانید نصف یک قاشق چایخوری زردچوبه را در یک لیوان شیر گرم ترکیب کرده و از فواید سلامت آن بهره‌مند شوید.

همچنین، پس از مشورت با پزشک امکان استفاده از مکمل‌های زردچوبه نیز وجود دارد.

لیمو

لیموها کلاسی از میوه‌های خانواده مرکبات با محتوای ویتامین C بالا هستند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان طبیعی است که به کبد در تولید گلوکوتیون کمک می‌کند، که در خنثی‌سازی سموم نقش دارد. مطالعات جدید نشان داده‌اند که لیمو حاوی ترکیبی به نام نارینجین است که التهاب کبد مرتبط با کبد چرب را کاهش می‌دهد.

آب لیمو تازه گرفته شده را با یک لیوان آب ترکیب کرده و به مدت یک ماه، دو تا سه بار در روز این نوشیدنی را مصرف کنید.

همچنین، شما می‌توانید برش‌های لیمو را در یک بطری آب ریخته و آن را در طول روز مصرف کنید. برای هر چه جذابتر شدن این نوشیدنی می‌توانید برش‌های خیار را نیز به آن اضافه کنید.

سرکه سیب

سرکه سیب یکی از بهترین درمان‌های خانگی برای کبد چرب است. این محصول به کاهش وزن و کاهش رسوب چربی در کبد کمک می‌کند. همچنین، سرکه سیب از التهاب کبد پیشگیری می‌کند. برای کسب بهترین نتیجه، از سرکه سیب خام، فیلتر نشده استفاده کنید.

دو قاشق غذاخوری سرکه سیب خام، فیلتر نشده را با یک قاشق چایخوری عسل در یک لیوان شیر گرم ترکیب کنید. این ترکیب را پیش از وعده‌های غذایی بنوشید.

این کار را به طور مداوم طی چند ماه انجام دهید.

چای سبز

چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی است که برای بدن ضروری هستند. از جمله فواید مصرف منظم چای سبز می توان به عملکرد درست مغز، کاهش خطر ابتلا به سرطان، از بین بردن باکتری ها و چربی سوزی اشاره کرد. چای سبز یکی از توصیه شده‌ها²؛ترین درمان های خانگی برای کبد چرب است. به ویژه برای افرادی که به بیماری کبد چرب غیر الکلی مبتلا هستند.

نوشیدن منظم چای سبز را یک عادت کرده و آن را به یک سبک زندگی مختص خود تبدیل کنید.

مکمل های چای سبز نیز در دسترس هستند، اما پیش از استفاده با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.

قاصدک

قاصدک توانایی متابولیز رسوبات چربی در اطراف کبد را دارد و از این رو، در درمان بیماری کبد چرب مورد استفاده قرار می گیرد. این گزینه قدرتمند عملکرد درست کبد را ارتقا می دهد و به درمان بیماری کبد چرب غیر الکلی مرتبط با چاقی کمک می کند.

شما می توانید برگ های تازه قاصدک را در سالاد استفاده کنید.

یک قاشق چایخوری پودر قاصدک را در یک لیوان آب داغ ترکیب کنید. اجازه دهید چند دقیقه به همان حالت باقی بماند، سپس آن را صاف کرده و بنوشید. برای بهبود مزه می توانید اندکی عسل به این ترکیب اضافه کنید. به مدت چند هفته یک لیوان از این نوشیدنی را دو تا سه بار در روز مصرف کنید.

پاپایا

میوه پاپایا و دانه های آن فواید شگفت انگیزی در درمان سیروز کبدی دارند. دانه های پاپایا به سوزاندن چربی های کبد کمک می کنند و از این رو، یک درمان خانگی ایده آل برای بیماری کبد چرب هستند.

مصرف میوه پاپایا را به یکی از عادت های روزانه خود تبدیل کنید.

برای مزه²؛دار کردن دانه های پاپایا آنها را از میوه جدا کرده، آسیاب کرده، با آب لیمو یا پرتقال ترکیب کنید و از این نوشیدنی لذت ببرید.

درمان های بیشتر

چای برگ چغندر به جلوگیری از التهاب ناشی از کبد چرب کمک می کند. هر روز صبح می توانید از نوشیدن چای برگ چغندر لذت ببرید.

شیرین بیان برای مدیریت بیماری کبد چرب غیر الکلی مورد استفاده قرار می گیرد. شیرین بیان می تواند به صورت مکمل یا در ترکیب با آب گرم مصرف شود.

آب گریپ فروت سرشار از آنتی اکسیدان های قدرتمند است که به ارتقا عملکرد کبد کمک می کنند.

تغییرات سبک زندگی برای کبد چرب

بررسی وزن

نظارت بر وزن بدن در کنترل بیماری کبد چرب ضروری است. جلوگیری از افزایش وزن به تنظیم مقدار چربی رسوب کرده در کبد کمک می کند. اگر به چاقی یا اضافه وزن مبتلا هستید، برای کاهش وزن و رسیدن به وزنی سالم و ایده آل تلاش کنید.

تغییر رژیم غذایی یا عادات غذا خوردن

آن چه می خورید نقشی چشمگیر در تعیین میزان سلامت شما دارد. بر همین اساس است که دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و مبتنی بر گیاهان شامل میوه ها، غلات کامل، سبزیجات و روغن های سالم که از عملکرد درست کبد پشتیبانی می کنند، اهمیت دارد.

غلات کامل و دانه ها از قبیل جو دوسر و سیوس را مصرف کنید.

میوه های سرشار از فیبر مانند سیب و بلوبری مصرف کنید.

سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم کیل، کلم، بروکلی، و کلم بروکسل را در برنامه غذایی خود جای دهید.

این گیاهان به سمزدایی کبد کمک می کنند.

از مصرف غذاهای چرب و کم ارزش مانند فست فودها پرهیز کنید.

یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا-3، مانند ماهی، گردو و دانه کتان را مصرف کنید.

ورزش منظم

روزانه به مدت 30 دقیقه ورزش کنید. اگر به تازگی ورزش را آغاز کرده اید، فعالیت های خود را با تمرینات سبک دنبال کنید. ورزش به افزایش سوخت و ساز و چربی سوزی کمک می کند. ورزش منظم به کاهش وزن و حفظ وزن سالم کمک می کند. به تدریج و با عادت کردن بدن می توانید فشار فعالیت های ورزشی خود را افزایش دهید.

کنترل سطوح کلسترول

در گام نخست باید سطوح کلسترول خود را اندازه گیری کنید. پس از آن، با توجه به نتایج آزمایش، کار روی کاهش، حفظ یا افزایش سطح کلسترول را برای کاهش خطر سلامت را مد نظر قرار دهید.