

نکات طلایی برای سلامت کبد



کبد بزرگترین ارگان داخلی بدن است که بیش از 500 عملکرد حیاتی بدن، از جمله مبارزه با انواع ویروس و عفونت را به عهده دارد. متأسفانه اکثر بیماری‌های کبدی با هیچ علامت ظاهری همراه نیستند؛ بنابراین حفظ سلامت آن نیازمند توجه ویژه‌ای است.

کبد بزرگترین ارگان داخلی بدن است که بیش از 500 عملکرد حیاتی بدن، از جمله مبارزه با انواع ویروس و عفونت را به عهده دارد. متأسفانه اکثر بیماری‌های کبدی با هیچ علامت ظاهری همراه نیستند؛ بنابراین حفظ سلامت آن نیازمند توجه ویژه‌ای است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایرنا، علایم اولیه بیماری‌های کبدی زمانی بروز می‌کند که این اندام حیاتی آسیب جدی دیده است. آگاهی از عوامل آسیب‌رسان به کبد برای حفظ سلامت آن ضروری است. در ادامه به مواردی اشاره شده است که برای کبد مضر هستند.

-شکر

کبد از یک نوع شکر به نام فروکتوز برای تولید چربی استفاده می‌کند. زمانی که میان فروکتوز وارد شده به بدن زیاد باشد، منجر به تجمع چربی و بیماری‌های جدی کبدی می‌شود. برخی تحقیقات نشان می‌دهد چربی به اندازه الکل برای کبد مضر است. بنابراین اولین قدم برای محافظت از کبد کاهش مصرف شیرینی است.

-استفاده بی‌رویه از مکمل‌های گیاهی بدون تجویز پزشک

برخی افراد تصور می‌کنند هر نوع مکمل گیاهی هیچ صدمه‌ای به بدن وارد نمی‌کند. این باور کاملاً اشتباه است و گاهی مصرف نادرست و افراطی یک مکمل گیاهی می‌تواند منجر به بیماری‌های کبدی یا نارسایی کبد شود. بنابراین تمام داروها و مکمل‌های گیاهی باید تحت نظر پزشک و با وسواس مصرف شوند.

-چاقی و اضافه وزن

چاقی منجر به تجمع چربی در کبد و کبد چرب غیر الکلی می‌شود و ممکن است باعث تورم کبد شود. بنابراین کاهش وزن اولین قدم در جهت سلامتی کبد است.

-مصرف بیش از حد ویتامین A

معمولاً بدن از طریق مصرف میوه و سبزیجات، به ویژه آنهایی که رنگ نارنجی و زرد دارند، ویتامین A مورد نیاز خود را تأمین می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد مصرف بیش از حد ویتامین A به کبد آسیب می‌رساند.

-نوشابه

نوشابه و نوشیدنی‌های مصنوعی یکی از مهمترین دلایل آسیب به کبد هستند. برای محافظت از کبد مصرف نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین را کاهش دهید.

-استامینوفن

دوز نامناسب استامینوفن یکی از عوامل آسیب‌زننده و رسان به کبد است. برای مثال چنانچه سرما خورده‌اید و سر درد دارید، مراقب باشید که به طور همزمان از داروی استامینوفن و سرماخوردگی استفاده نکنید، چون داروی سرماخوردگی نیز حاوی استامینوفن است و می‌تواند به کبد صدمه بزند.

-چربی‌های ترانس

چربی‌های ترانس برای کبد بیش از اندازه مضر هستند. دقت کنید حتی اگر در جدول ارزش غذایی میزان چربی ترانس صفر قید شده باشد، هنوز هم مقداری چربی در آن ماده وجود دارد.

کبد بزرگترین ارگان داخلی بدن است که بیش از 500 عملکرد حیاتی بدن، از جمله مبارزه با انواع ویروس و عفونت را به عهده دارد. کبد با تولید پروتئین و هورمون در سراسر بدن، نقش مهمی را در حفظ سطح نرمال قند خون ایفا می‌کند و تنها عضوی است که می‌تواند خود را بازسازی (ترمیم) کند؛ به همین دلیل است که افراد می‌توانند بخشی از کبد خود را اهدا کنند.

- کبد حدود 10 درصد از جریان خون را مصرف می‌کند و در هر دقیقه حدود دو لیتر خون پمپاژ می‌کند. متأسفانه بیماری‌های کبدی با هیچ علامت ظاهری همراه نیستند و بیمار زمانی از آن مطلع می‌شود که کار از کار گذاشته است. سرطان کبد، نارسایی کبد، سیروز، هیپاتیت و هموکروماتوز شایع‌ترین مشکلات کبد هستند.

انواع سبزیجات، گریپ فروت، گردو، لیمو، آووکادو، چای سبز، سیر، چغندر، سبزیجات با برگ‌های سبز پررنگ و زردچوبه مهمترین غذاهایی هستند که کبد را سالم نگه می‌دارند. استفاده از غذاهای آماده و حاضری، الکل و سیگار، روغن و غذاهای سرخ کرده و عدم تحرک، مهمترین دلایل آسیب به کبد هستند.