



موادی که می‌توانند به کبدتان آسیب وارد کنند

کبد بزرگ‌ترین غده در بدن است که در اغلب فعالیت‌های سوخت‌وساز بدن مانند گوارش نقش دارد. از وظایف مهم کبد به دام انداختن سموم و تصفیه آن‌ها و تبدیل آن‌ها به مواد بی‌ضرر است.

سلامت نیوز- *الهام کریمی: کبد بزرگ‌ترین غده در بدن است که در اغلب فعالیت‌های سوخت‌وساز بدن مانند گوارش نقش دارد. از وظایف مهم کبد به دام انداختن سموم و تصفیه آن‌ها و تبدیل آن‌ها به مواد بی‌ضرر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، کبد بزرگ‌ترین غده در بدن است که در اغلب فعالیت‌های سوخت‌وساز بدن مانند گوارش نقش دارد.

از وظایف مهم کبد به دام انداختن سموم و تصفیه آن‌ها و تبدیل آن‌ها به مواد بی‌ضرر است.

همچنین، این کبد است که متابولیسم داروها را در بدن بر عهده دارد.

با توجه به نقشه ای مهمی که کبد در بدن به عهده دارد، حفظ سلامت این عضو حیاتی از اهمیت خاصی برخوردار است.

با توجه به شیوع مشکلات کبدی در حال حاضر در جامعه به اختصار اشاره ای به مواد مضر برای سلامت کبد نموده ایم.

تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که مقادیر زیادی نوشیدنی گازدار مصرف می‌کنند احتمال ابتلا به کبد چرب (NAFID) در آنها بیشتر است.

این نوشیدنی‌ها حاوی مقادیر بسیار زیادی شکر هستند که دیده نمی‌شود ولی عوارض ناشی از مصرف بی‌رویه قند را برای شما به همراه دارد.

مطمئن باشید با کاهش مصرف این نوشیدنی‌ها ریسک بروز بیماری‌های کبدی را کاهش خواهید داد.

استامینوفن

امروزه مصرف انواع قرص‌های مسکن بخصوص استامینوفن بسیار همه گیر شده است.

افراد هنگام کمردرد و سردرد و یا سرماخوردگی به راحتی و بدون محدودیت از این مسکن استفاده می‌کنند.

به خاطر داشته باشید صرفاً به خاطر وجود درد دلیلی بر عدم آسیب‌رسانی مسکن‌ها به بافت حساس کبد نیست.

اگر مجبور به استفاده از مسکن‌ها مخصوصاً استامینوفن هستید حتماً طبق دستور پزشک آن را مصرف کنید و استفاده از آبمیوه‌های طبیعی و رژیم غذایی سالم برای دفع بیشتر متابولیت‌های شیمیایی را فراموش نکنید.

دوز و میزان مصرف و این که چه میزان برای استفاده روزانه مناسب و کافی است را بررسی کنید.

به محدوده‌های درستی از مصرف تکیه کنید سلامت کبدتان را همیشه در اولویت قرار دهید.

اضافه وزن

چربی اضافی در رژیم غذایی می‌تواند باعث ساخته شدن سلول‌های چربی در کبد شده و در نهایت منجر به بروز کبد

چرب (NAFID) شود.

در ابتدا ممکن است نشانه هایی از تورم در ناحیه کبدی بروز کند اما باگذشت زمان، سفت و سخت شدن بافت های کبدی روی می دهد که در این مرحله، کبد دچار سیروز شده است.

کبد چرب بیشتر در افرادی که اضافه وزن داشته و یا چاق، میان سال و یا مبتلا به دیابت هستند مشاهده می شود.

رعایت الگوی صحیح رژیم غذایی و ورزش و تحرک کافی به میزان چشمگیری از پیشرفت بیماری جلوگیری می کند.

شکر

مصرف بیش از حد شکر نه تنها برای دندان ها مضر هست، بلکه می تواند به کبد شما هم آسیب وارد کند.

دریافت زیاد شکر باعث ساخت بافتی از چربی در کبد و بروز کبد چرب غیرالکلی می شود که کبد را مستعد تجمع چربی می نماید.

برخی از مطالعات نشان می دهند حتی در صورتی که شما وزن متعادلی هم داشته باشید، شکر می تواند همان قدر به کبد صدمه بزند که الکل آسیب می رساند.

از این رو توصیه می شود برای حفظ سلامت کبد، دریافت شیرینی ها، انواع شکلات و نوشیدنی های شیرین حتماً محدود گردد.

دریافت بیش از حد ویتامین A

بدن شما به ویتامین A احتیاج دارد و بهتر است این ویتامین از میوه های تازه و سبزی ها مخصوصاً نوع قرمز، نارنجی و یا زرد دریافت شود.

ولی اگر شما به دلایلی مکمل مصرف می کنید که حاوی مقادیر زیادی ویتامین A است ممکن است برای کبد شما مضر باشد.

بهتر است قبل از مصرف هرگونه مکمل، ضمن مشاوره با پزشک، از محتوای ویتامین های موجود در آن مطلع شوید و با دانش و اطلاعات کافی از مقادیر توصیه شده استاندارد، شروع به دریافت هر نوع مکمل نمایید.

چربی های ترانس

چربی ترانس یک نوع چربی است که حاصل فرآیندهای تولید در صنایع غذایی می باشد و در اغلب غذاهای کنسروی و بسته بندی و یا فرآورده های آماده مصرف گوشتی یافت می شود.

رژیمی که غنی از چربی های ترانس است باعث اضافه شدن وزن شما می شود که این کبد شما خوب نیست.

محتویات فرآورده ای که خریداری می کنید را بررسی کنید. حتی اگر نوشته باشند که مقدار چربی ترانس ناچیز است ممکن است هنوز مقدار اندکی چربی داشته باشد.

مصرف زیاد چربی های ترانس مشکلات زیادی برای سلامتی بدن به دنبال دارند که مشکلات قلبی & عروقی، دیابت، بیماری های کبدی و... از آن ها بشمار می روند.

مکمل های گیاهی

حتی اگر روی برچسب یک فرآورده کلمه طبیعی درج شده باشد، توجیه کافی برای بی ضرر بودن آن محسوب نمی شود.

همان طور که امروزه مصرف انواع مکمل های گیاهی جهت بسیاری بیماری ها از چاقی گرفته تا رفع اضطراب و مشکلات کلیوی و... بسیار شایع شده است.

حتی در مواردی برای رفع علائم یائسگی، کپسول های گیاهی تجویز می کنند.

درواقع اغلب اوقات هیچ نظارتی بر ترکیبات موجود در کپسول های دست ساز و همچنین مواد گیاهی تجویز شده از طرف عطاری ها وجود ندارد و این مسئله از اهمیت بسزایی برخوردار است زیرا بسیاری از این ترکیبات عوارض جبران ناپذیری به کبد شما وارد می کنند.

در مواردی حتی هپاتیت و نارسایی کبد ناشی از مصرف این مواد گیاهی فاقد استاندارد گزارش شده است.

برخی از کشورها قوانین بسیار سختی برای مصرف مکمل های گیاهی وجود دارد و صرف گیاهی بودن، دلیلی بر بی ضرر بودن آن ها نیست.

شما همیشه باید با متخصص خود قبل از مصرف هر نوع مکمل گیاهی مشورت کنید و اطمینان حاصل نمایید که آن فرآورده بخصوص بدون ضرر است.

* کارشناس ارشد تغذیه