

**با سویا کبد چربتان را تمیز کنید**

گیاهان فیبر دار و سبوس دار در برطرف کردن کبد چرب موثر هستند.



سلامت نیوز: گیاهان فیبر دار و سبوس دار در برطرف کردن کبد چرب موثر هستند.

امیر حسین فقیهی، متخصص گوارش و کبد در گفتگو با باشگاه خبرنگاران اذعان داشت: با تغییر نوع زندگی و رژیم غذایی، منتهی شدن زندگی و تغییر فرهنگ افراد به سمت افزایش وزن و چاق شدن می روند و این چاقی چربی خون بالا و در نهایت دیابت را همراه دارد.

وی تصریح کرد: چربی خون بالا، دیابت، مصرف دارو، بیماریهای متالولیک، مصرف الکل موجب بروز کبد چرب می شوند.

وی با اشاره به این که متأسفانه کبد چرب در کشور ما کنترل نشده و نمی شود خاطرنشان کرد: در حال حاضر استفاده از "فست فود" فرد را دچار ابتلا به کبد چرب می کند بنابراین رساندن وزن به وزن ایده آل فعالیت بدنی مناسب 1 ساعت در روز، تردمیل، ترک الکل دوچرخه سواری و ورزش میزان ابتلا به کبد چرب را کاهش می دهد.

فقیهی تصریح کرد: کبد چرب موجب بروز مشکلات قلبی و عروقی، سکتته های مغزی قلبی و نارسایی های کلیه می شود در صورتی که کبد چرب ملتهب موجب ابتلا به نارسایی کبدی و سیروز کبد می شود.

وی با اشاره به اینکه چاقی دومین علت مرگ و میر در جهان است خاطرنشان کرد: حذف غذاهای چرب و قندی، مصرف الیاف گیاهی، سبوس دار غلات، گیاهان مفید و فیبر دار و سویا در تمیز کردن کبد چرب موثر هستند.