

دوای کبد چرب سرکه سیب است؟

مصرف سرکه سیب برای بیماران مبتلا به کبد چرب ممنوع نیست اما باید در مصرف این خوراکی هم مانند تمام خوراکی‌های دیگر، حد اعتدال را رعایت کرد.



سلامت نیوز: مصرف سرکه سیب برای بیماران مبتلا به کبد چرب ممنوع نیست اما باید در مصرف این خوراکی هم مانند تمام خوراکی‌های دیگر، حد اعتدال را رعایت کرد.

مصرف یک خوراکی خاص به تنهایی نمی‌تواند برای درمان بیماری شما موثر باشد. به طور کلی، پزشکان با بررسی افراد مبتلا به کبد چرب متوجه شده‌اند رژیم غذایی مناسب و ورزش، جزو مهم‌ترین و موثرترین راه‌های درمانی برای بهبود این بیماری است و هیچ درمان اضافی هم برای درمان کبد چرب توصیه نمی‌شود. البته باید توجه داشته باشید که مصرف میوه‌های تازه‌ای که حاوی ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی هستند هم برای افراد مبتلا به کبد چرب مفید است. مثلاً مصرف میوه‌های قرمز مانند انار، زغال‌اخته و آلبالو و آب تازه آنها می‌تواند در رژیم غذایی افرادی که به کبد چرب اولیه مبتلا هستند، جای بگیرند و در تسریع روند درمان آنها هم بسیار موثر باشند.

افراد مبتلا به کبد چرب، پیش از تعیین رژیم غذایی، باید از نظر وجود عوامل و بیماری‌های زمینه‌ای دیگری مانند دیابت یا افزایش چربی خون هم بررسی شوند. اگر به هیچ بیماری زمینه‌ای دیگری مبتلا نباشند، رژیم غذایی سالم در کنار ورزش به آنها توصیه می‌شود. به طور کلی، تمام افراد مبتلا به کبد چرب، باید میوه‌ها و سبزی‌های مختلف و تازه را با حجم بیشتری وارد برنامه غذایی‌شان کنند و تا می‌توانند مصرف انواع چربی‌ها را در رژیم روزانه خود، محدود و محدودتر کنند تا هرچه سریع‌تر بیماری‌شان درمان شود و به مراحل حاد و خطرناک نرسد.

در مورد مصرف سرکه سیب بعد از هر وعده غذایی برای درمان کبد چرب هم باید بگویم محدود کردن رژیم غذایی برای بهبود یک بیماری خاص به کمک یک خوراکی خاص، کار درستی نیست. مصرف سرکه می‌تواند باعث ایجاد ناراحتی‌هایی در معده برخی افراد شود. البته خود سرکه حاوی مواد احیاکننده است و مصرف آن برای بیماران مبتلا به کبد چرب ممنوع نیست اما باید در مصرف این خوراکی هم مانند تمام خوراکی‌های دیگر، حد اعتدال را رعایت کرد. حواستان باشد که 30 دقیقه ورزش در طول روز، از بهترین راه‌های درمانی برای بهبود بیماری کبد چرب است.

منبع: هفته نامه سلامت