

## خوردنی‌های مفید برای کبد چرب

نوشیدن چای سبز یا استفاده از عصاره این گیاه دارویی تأثیر زیادی در پیشگیری از تجمع و رسوب چربی‌ها در اطراف کبد دارد.



نوشیدن چای سبز یا استفاده از عصاره این گیاه دارویی تأثیر زیادی در پیشگیری از تجمع و رسوب چربی‌ها در اطراف کبد دارد.

### 1 چای سبز

نوشیدن چای سبز یا استفاده از عصاره این گیاه دارویی تأثیر زیادی در پیشگیری از تجمع و رسوب چربی‌ها در اطراف کبد دارد، ضمن آنکه می‌تواند به تسریع روند درمانی کبد چرب نیز کمک کند. افرادی که احتمال و استعداد ابتلا به این بیماری در آن‌ها زیاد است مانند افراد چاق و کم‌تحرک می‌توانند با گنجاندن چای سبز در رژیم غذایی روزانه خود از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنند، به شرط آنکه در کنار نوشیدن چای سبز، رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و میوه‌ها را در برنامه غذایی خود بگنجانند. علاوه بر این، درمانگران چینی بر این باورند که نوشیدن این چای گیاهی به صورت مستمر می‌تواند از ابتلا به سرطان کبد نیز پیشگیری کند.

### 2 خار مریم

گیاه خار مریم یکی دیگر از گیاهان دارویی است که از آن برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های کبدی استفاده می‌کنند. این گیاه از آنجا که ترکیبی به نام سیلیمارین دارد، می‌تواند در کاهش میزان جذب چربی به‌ویژه چربی بد (LDL)، تری‌گلیسیرید و کاهش جذب کلسترول موثر باشد. به همین دلیل بسیاری از درمانگران، این گیاه را از جمله موثرترین گیاهان دارویی برای درمان کبد چرب می‌شناسند و مصرف دمنوش یا خشک این گیاه همراه غذا را در این زمینه موثر می‌دانند. مصرف این گیاه با مشورت متخصص طب سنتی می‌تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کرده و سرعت تولید دوباره سلول‌های کبدی را افزایش دهد.

### 3 زنجبیل

یکی دیگر از شیوه‌های کاهش جذب چربی در جریان گردش خون و اندام‌های داخلی گنجاندن زنجبیل در برنامه غذایی هفتگی است. افرادی که در طول هفته 2 تا 3 بار زنجبیل استفاده می‌کنند، می‌توانند از خواص درمانی آن در افزایش میزان متابولیسم و سوخت و ساز بدن و کاهش جذب چربی‌ها بهره‌مند شوند. برای این منظور می‌توانید یک تکه زنجبیل را درون یک کاسه ماست رنده کرده و آن را بعد از صرف وعده‌های غذایی میل کنید. به اعتقاد برخی از درمانگران شیوه‌های طبیعی درمان، نوشیدن دمنوش زنجبیل نیز در کنترل بیماری‌های کبد به‌ویژه کبد چرب موثر است. نوشیدن این دمنوش می‌تواند به کاهش جذب چربی در اطراف کبد کمک کرده و مانع از ابتلای افراد مستعد به این بیماری شود.

### 4 سویا

یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند از رسوب چربی‌ها در بافت کبد جلوگیری کند، اصلاح رژیم غذایی است. به گفته محققان جایگزین کردن سویا و پروتئین گیاهی به جای پروتئین حیوانی به‌ویژه گوشت قرمز می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش جذب چربی و تری‌گلیسیرید در بافت کبد داشته باشد. از این رو، درمانگران به افراد مستعد ابتلا به کبد چرب و التهاب کبد توصیه می‌کنند در طول هفته برای تهیه غذاهای خود از گوشت قرمز و سویا کنار هم استفاده کنند و مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانند.

### 5 آب لیمو

نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک لیموترش تازه وجود دارد در آغاز روز می‌تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد. از آنجا که لیمو سرشار از ویتامین C است و به عنوان یک آنتی‌اکسیدان می‌تواند نقش موثری در هضم و جذب مواد مفید در بدن داشته باشد، قابلیت زیادی در پیشگیری و درمان کبد چرب دارد.

به تازگی محققان دانشگاه «سنت لوئیس» از تأثیر زردچوبه بر کنترل بیماری کبد چرب در افراد چاقی که به این بیماری مبتلا هستند خبر داده‌اند. بر اساس این تحقیقات مشخص شده، افرادی که از زردچوبه به عنوان یک چاشنی در برنامه روزانه خود استفاده می‌کنند کبد مقاوم‌تری در برابر ابتلا به بیماری کبد چرب دارند و احتمال ذخیره شدن ذرات چربی در کبد آن‌ها کمتر است. از این رو این محققان به مردم توصیه می‌کنند مصرف زردچوبه را به عنوان یک ادویه موثر و درمانگر در برنامه هفتگی و حتی روزانه خود بگنجانند.

#### 7 عرقیات گیاهی

عرق گیاهی شاه تره، خارشتر و کاسنی از جمله داروهای گیاهی موثر در کنترل و درمان کبد چرب به شمار می‌آیند. این نوشیدنی‌های گیاهی از آنجا که طبعی سرد و تر دارند موجب کاهش میزان کلسترول خون می‌شوند و درعین حال به پاک‌سازی کبد و بدن از سموم و مواد زائد هم کمک می‌کنند. به اعتقاد درمانگران، نوشیدن یک تا 2 لیوان از عرقیات شاه تره، کاسنی و خارشتر یا ترکیبی از آن‌ها می‌تواند تأثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کبد به‌ویژه کبد چرب و سیروز کبدی داشته باشد و احتمال ابتلا به این بیماری‌ها را به صفر برساند.

#### 8 قهوه

امروزه اثبات شده مصرف روزانه یک فنجان قهوه برای جلوگیری از خشکی کبد و همچنین کبد چرب بسیار مفید است. کسانی که به عارضه کبد چرب مبتلا هستند از قهوه می‌توانند به عنوان کمک‌کننده در بهبود آن استفاده کنند. البته نباید تصور شود که تنها قهوه در بهبود این بیماری موثر است بلکه شخص مبتلا به کبد چرب باید به کاهش وزن و انجام ورزش نیز بپردازد. در ضمن امروزه اثبات شده کسانی که روزانه یک فنجان قهوه مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که قهوه مصرف نمی‌کنند کمتر به عارضه سرطان کبد مبتلا می‌شوند.