

## کبد شما با تغذیه ناسالم چرب می‌شود

طبق آمار، 10 تا 30 درصد بزرگسالان در کشورهای پیشرفته به بیماری کبدچرب مبتلا هستند و معمولاً افراد چاق و کسانی که رژیم غذایی سالمی ندارند، به آن مبتلا می‌شوند. این بیماری بر اثر تجمع بیش از حد چربی در بافت کبد که عملکرد آن را مختل می‌کند، ایجاد می‌شود.

طبق آمار، 10 تا 30 درصد بزرگسالان در کشورهای پیشرفته به بیماری کبدچرب مبتلا هستند و معمولاً افراد چاق و کسانی که رژیم غذایی سالمی ندارند، به آن مبتلا می‌شوند. این بیماری بر اثر تجمع بیش از حد چربی در بافت کبد که عملکرد آن را مختل می‌کند، ایجاد می‌شود.

دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه در این باره به جام جم می‌گوید: متأسفانه امروزه مشکل کبدچرب در کشور ما بخصوص در شهرهای بزرگ بسیار شایع است. این بیماری از نظر آسیب‌شناسی و پاتوفیزیولوژی با چاقی، اضافه وزن و نشانگان متابولیک (مانند چربی، قند یا فشار خون بالا) شباهت و ارتباط تنگاتنگی دارد. می‌توان گفت علت بیش از 70 تا 80 درصد موارد ابتلای مردم به این بیماری، چاقی و تغذیه نادرست است و فقط 20 تا 30 درصد موارد باقیمانده به دلایل پاتولوژیک یا بیمارگونه مثل ابتلا به هیپاتیت‌های ویروسی مربوط می‌شود. به گفته این متخصص تغذیه، همه عواملی که باعث چاقی، اضافه وزن، افزایش قند و چربی‌خون می‌شود، می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به کبدچرب هم باشد.

### کالری اضافه، متهم ردیف اول

دکتر وفا می‌گوید: وقتی فردی بیش از آنچه بدنش نیاز دارد از طریق خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها کالری اضافه دریافت می‌کند، این اضافه کالری به صورت چربی درمی‌آید و با افزایش تدریجی چربی خون، مازاد آن به کبد می‌رود. او ادامه می‌دهد: کبد سعی می‌کند چربی را از خون پاک کند، ولی این چربی در کبد باقی می‌ماند و تجمع پیدا می‌کند و نتیجه‌اش می‌شود ابتلا به کبدچرب که درجه‌های متفاوتی دارد. این متخصص تغذیه تأکید می‌کند: هر چقدر این بیماری پیشرفته‌تر باشد، بافت سلول‌های کبدی بیشتر آسیب می‌بیند و این اتفاق، از بین رفتن سلول‌ها را در پی دارد. وقتی بخش زیادی از سلول‌ها از بین می‌رود، متأسفانه می‌تواند باعث ابتلا به سرطان کبد شود.

### چرا به کبدچرب مبتلا می‌شویم؟

کبد یک ارگان بدن است و هر عاملی که بتواند سلامت مغز، قلب و... را تهدید کند، می‌تواند سلامت آن را به خطر بیندازد. دکتر وفا در این باره توضیح می‌دهد: چاقی و اضافه‌وزن، چربی و قندخون بالا همان‌طور که به مغز و قلب آسیب می‌رساند، به کبد هم صدمه می‌زند. این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: یکی از وظایف مهم کبد در بدن، سم‌زدایی است. اگر در خوراکی‌ها و آشامیدنی‌هایی که می‌خوریم، باقی‌مانده سموم یا ترکیب‌های نگهدارنده وجود داشته باشند، این مواد به کبد می‌روند و کبد سعی می‌کند با کمک آب و کلیه آنها را دفع کند و بار زیادی برای سلول‌های آن ایجاد می‌شود. اگر این اتفاق به طور مداوم تکرار شود و فردی تغذیه نادرستی داشته باشد، بی‌شک کبدش آسیب خواهد دید. این متخصص تغذیه می‌گوید یکی از انواع رایج کبدچرب، نوع الکلی است و در افرادی که متأسفانه نوشیدنی‌های الکلی مصرف می‌کنند، دیده می‌شود. وی می‌افزاید: الکل یک ماده آلی بسیار پر کالری است و به همین دلیل باعث چاقی می‌شود. مازاد کالری دریافتی مصرف الکل هم در بدن به صورت چربی درمی‌آید و کبد را نیز تخریب می‌کند.

### تغذیه سالم، کبد سالم

این استاد دانشگاه می‌گوید: اگر شیوه زندگی فردی به‌گونه‌ای باشد که غذاهای سالم کمتر مصرف کند و بیشتر به خوردن فست‌فودها، غذاهای کنسروی و... تمایل داشته باشد، خود را در معرض ابتلا به کبدچرب قرار داده و به تبع آن دچار مشکلات شدیدتری خواهد شد. او تأکید می‌کند: داشتن الگوهای غذایی سالم و با مصرف متعادل چهار گروه خوراکی اصلی در روز، می‌توانیم کبد سالمی داشته باشیم. علاوه بر این، باید خودمان را به مصرف متعادل و به اندازه نیاز شیر و لبنیات کم‌چرب، نان و غلات سبوس‌دار و تهیه شده با آرد کامل، سبزی‌ها و صیفی‌جات تازه و سالم و گوشت‌های کم‌چرب عادت دهیم. به گفته دکتر وفا، کسانی که به خوردن غذای سالم اهمیت نمی‌دهند، وقت برای تهیه و صرف غذا نمی‌گذارند و مرتب بیرون از خانه غذاهای پرچرب و فرآوری شده می‌خورند، الگوی غذایی ناسالمی دارند که بتدریج ضربه‌کاری به کبدشان می‌زند.

### هیچ وقت دیر نیست

مثل هر بیماری دیگری، کبدچرب هم مراحل مختلفی دارد. دکتر وفا می‌گوید: درمان قطعی در مراحل اولیه کبدچرب، رژیم کاهش وزن و ورزش است، بنابراین اگر همه کسانی که دچار کبدچرب شده‌اند تصمیم بگیرند از رژیم سالم که متخصص تغذیه به‌صورت علمی تنظیم کرده پیروی کنند، برایشان بسیار مفید خواهد بود. البته کاهش وزن باید حتما تدریجی باشد. او در این‌باره توضیح می‌دهد: افزایش وزن سریع، باعث افزایش سم در خون می‌شود و بشدت به کبد آسیب می‌زند. همزمان باید ورزش را در برنامه روزانه گنجانند. به گفته این متخصص تغذیه، کاهش وزن و ورزش لازم و ملزوم هم هستند. او تاکید می‌کند: اگر به این نکته‌ها توجه شود، در مراحل اولیه، کبدچرب قابل‌درمان است. نکته مهم این است که حتی اگر بیماری، زیر نظر متخصص تغذیه و با ورزش بتواند مشکل کبدچربش را حل کند، ولی به شیوه زندگی قبلی‌اش برگردد، دوباره شدیدتر از دفعه قبل مبتلا به کبدچرب می‌شود، بنابراین باید شیوه زندگی درست را برای همیشه برگزید.

رژیم سم‌زدایی از کبد فریبی بیش نیست

حتما تاکنون تبلیغاتی در مورد سم‌زدایی از کبد با روش‌های مختلف از تجویز داروهای گیاهی تا تنظیم رژیم غذایی خاص را شنیده‌اید، اما دکتر وفا این تبلیغ‌ها را عوام‌فریبانه می‌داند و می‌گوید: متأسفانه برخی افراد از ناآگاهی و اطلاعات ناکافی مردم سوءاستفاده می‌کنند. در واقع کسی که دچار کبدچرب شده اگر رژیم غذایی درستی بگیرد و وزن خود را پایین بیاورد، به نوعی در حال سم‌زدایی از بدنش است، ولی گاهی از واژه سم‌زدایی استفاده نادرست می‌کنند و افراد مدعی سم‌زدایی کبد با روش‌ها و ترکیب‌های کاملا غیرعلمی، برای سوءاستفاده مالی، جان مردم را به خطر می‌اندازند.

او معتقد است دستگاه‌های نظارتی تحت پوشش وزارت بهداشت و معاونت درمان باید جلوی تبلیغات نادرست و گمراه‌کننده را بگیرند، ولی خود مردم هم باید آگاه باشند و خود را با پیروی از این رژیم‌های نادرست دچار مشکلات بیشتری نکنند.