

۱۰ عامل آسیب رسان به کبد



کبد چرب در اثر تجمع چربی در سلول های کبد به وجود می آید. متأسفانه میزان ابتلا به این بیماری، افزایش یافته است. یکی از دلایل اصلی ابتلا، تغییر شیوه زندگی افراد جامعه می باشد. در این مقاله به 10 عاملی که در ایجاد این بیماری نقش دارند، اشاره می شود.

کبد چرب در اثر تجمع چربی در سلول های کبد به وجود می آید. متأسفانه میزان ابتلا به این بیماری، افزایش یافته است. یکی از دلایل اصلی ابتلا، تغییر شیوه زندگی افراد جامعه می باشد. در این مقاله به 10 عاملی که در ایجاد این بیماری نقش دارند، اشاره می شود.

شکر مصرف مقادیر بالای شکر، نه فقط برای دندان ها، بلکه برای کبد هم مضر است. مصرف زیاد شکر تصفیه شده و شربت ذرت، موجب تولید چربی شده، که به بیماری کبد می انجامد. بعضی مطالعات نشان داده اند که شکر به اندازه الکل به کبد آسیب می رساند، حتی اگر فرد دچار اضافه وزن نباشد.

سدیم مونو گلوتاماتین ماده برای بهبود طعم به بسیاری از غذاهای بسته بندی شده از چیپس تا نوشابه های رژیمی اضافه می شود. در برچسب غذایی، به صورت پروتئین گیاهی هیدرولیز شده، عصاره مخمر یا عصاره سویا نیز نوشته می شود.

گیاه سنفیتونگیاهی است که در اروپا و آسیا یافت می شود. برگ های آن دارای ماده ای است که ورم را کاهش داده و پوست را سالم نگه می دارد. به همین علت، در بعضی کرم ها استفاده می شود. اما این گیاه دارای ماده ای است که برای کبد مضر است. از محصول حاوی این ماده، بیش از 10 روز در یک نوبت یا بیش از 6 هفته در طول سال استفاده نکنید.

مکمل های گیاهیتنها داشتن برچسب "طبیعی" به معنای ایمن بودن مکمل نیست. به طور مثال، گیاه کاوا کاوا که برای کاهش علائم یائسگی استفاده می شود، موجب هیپاتیت و نارسایی کبد می شود. قبل از مصرف هر گیاه یا مکمل گیاهی، برای اطمینان از ایمن بودن آن، با پزشک خود مشورت کنید.

چاقی

اضافه وزن سبب تولید و تجمع چربی در سلول های کبد شده و ایجاد کبد چرب غیر الکلی می کند. در طول زمان، بافت سفت و مرده جایگزین سلول های طبیعی شده که به آن سیروز می گویند. افرادی که دچار اضافه وزن، چاقی و دیابت هستند، در معرض خطر بالاتری قرار دارند. رفتارهای غذایی سالم و ورزش در مراحل اولیه، می تواند بیماری را درمان کند.

دریافت بیش از حد ویتامین A

ویتامین A در تخم مرغ، شیر، سبزیجات و میوه های تازه که به رنگ های زرد، قرمز و نارنجی هستند، یافت می شود. از آنجایی که این ویتامین باعث بهبود دید، تقویت سیستم ایمنی و مقاوم سازی استخوان ها می شود، در بسیاری از مکمل ها وجود دارد. اما در دوزهای خیلی بالا برای کبد سمی است. توصیه می شود بیش از 10000 IU در روز دریافت نشود.

تاتوی غیر استریلاحتمال ابتلا به هیپاتیت C در اثر تاتو کردن در یک کلینیک تمیز و مجاز با وسایل استریل، پایین است. اما اگر وسایل به طور کامل تمیز و استریل نشده باشند، احتمال ابتلا به هیپاتیت C بالا می رود.

نوشابه

80% افرادی که به کبد چرب غیر الکلی مبتلا می شوند، در روز 2 لیوان یا بیشتر نوشابه می نوشند. علاوه بر شکر، مواد دیگر موجود در نوشابه در ایجاد این بیماری نقش دارند. بنابراین، حتی نوشابه های رژیمی نیز نباید مصرف شوند.

داروهای ضدافسردگیبعضی از داروهای ضد افسردگی باعث آسیب به کبد می شوند که در بعضی موارد، می تواند کشنده باشند. سالمندان و افرادی که داروهای زیادی مصرف می کنند، بیشتر در معرض خطر هستند.

اسیدهای چرب ترانس

اسیدهای چرب ترانس عمدتاً در غذاهای بسته بندی شده وجود دارند و با عنوان روغن گیاهی هیدروژنه شده در برچسب های غذایی دیده می شود. رژیمی که مقدار بالایی از این نوع چربی داشته باشد، نه تنها موجب افزایش وزن شده، بلکه منجر به کبد چرب می شود.