

رژیم غذایی مناسب و نامناسب برای کبد چرب

رژیم غذایی مناسب

مصرف کلسیم می‌تواند باعث کنترل چربی کبد شود.



استفاده از روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون فشار کمتری به کبد وارد می‌کنند.



سبزیجات به دلیل وجود فیبر می‌توانند برای درمان کبد چرب مفید باشند.



استفاده از اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی سالمون، ماهی ساردین و گردو



همه آجیل‌ها به بهبود رژیم غذایی و کاهش التهاب کبد کمک می‌کنند.



مصرف یک فنجان چای سبز در روز به تنظیم عملکرد کبد کمک می‌کند.



مصرف آووکادو در کنار چربی‌های غیر اشباع مانند روغن زیتون



کافئین برای درمان و کاهش التهاب کبد چرب مفید است.



استفاده از حبوبات و گندم به جای غلات تصفیه شده می‌تواند مفید باشد.



رژیم غذایی نامناسب

فرد مبتلا به بیماری کبد چرب باید نوشیدن الکل را متوقف کند.



الکل

غذاهای سرخ شده و شور می‌توانند باعث فشار بیشتر بر کبد شوند.



غذاهای سرخ شده یا شور

غلات فرآوری شده مانند نان سفید، برنج و ماکارونی برای کبد چرب مناسب نیستند.



غلات فرآوری شده

مانند گوشت‌های فرآوری شده



چربی حیوانی (اشباع شده)

یک عامل بروز کبد چرب، چاقی و استفاده از غذاهای پرکالری است.



غذاهای پرکالری

آب نبات، کلوچه، نوشابه و آب میوه که قند بسیار بالایی دارند باعث تجمع چربی در کبد می‌شوند.



غذاهای بسیار شیرین