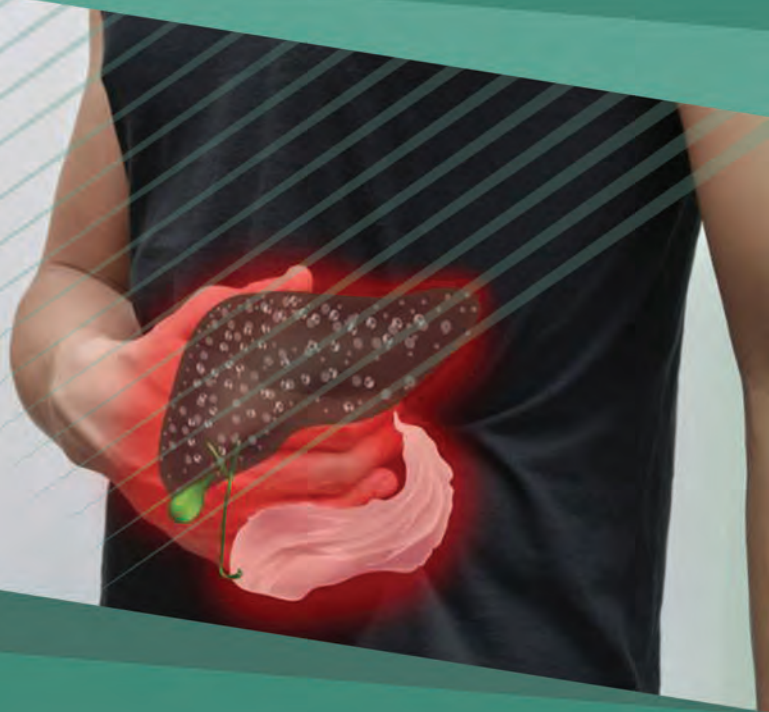


نکات تغذیه ای افراد مبتلا به کبد چرب



تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

نکات تغذیه‌ای که افراد مبتلا به کبد چرب لازم است رعایت نمایند:

- ۱- غذاها را به آهستگی میل نمایید و کاملاً بجوید. این امر کمک می‌نماید که احساس سیری زودتر در شما ظاهر شود.
 - ۲- از مصرف غذا در هنگام تماشا کردن تلویزیون و یا در حین مطالعه خودداری نمایید. چرا که بدلیل عدم تمرکز بر روی غذا خوردن ممکن است بیش از حد نیاز، غذا مصرف کنید
 - ۳- از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، انواع سس‌های سفید، کره، خامه، شیرینی خامه‌ای پرهیز نمایید.
 - ۴- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز نمایید. تا حد امکان غذاها را به صورت آب‌پز یا بخارپز مصرف نمایید.
 - ۵- از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامد پرهیز نمایید. جهت تهیه غذاها از روغن‌های مایع بویژه روغن کلزا (کانولا) استفاده نمایید. میزان روغن مصرفی جهت تهیه غذاها بهتر است در حد کم باشد.
 - ۶- حتماً همراه با غذاها از سبزی‌های مختلف استفاده نمایید.
 - ۷- مصرف میان وعده‌های غذایی الزامی است.
 - ۸- از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده می‌شود پرهیز نمایید. این مواد غذایی سبب تشدید کبد چرب می‌گردد.
 - ۹- روزانه حداقل نیم ساعت ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایید. مدت زمان ورزش خود را به تدریج یک ساعت در روز افزایش دهید.
- لازم به ذکر است که مصرف نوشیدنی‌های الکلی می‌تواند سبب ایجاد و تشدید علائم کبد چرب گردد. در بیماران مبتلا به کبد چرب در صورتیکه جهت کاهش وزن رژیم با کالری پایین می‌دهیم بهتر است روزانه یک قاشق مرباخوری شربت B-complex نیز تجویز نماییم تا از تأمین ویتامین‌های گروه B اطمینان حاصل نماییم.

