

تعرف على الأشياء التي تؤدي الكبد

هذه قائمة من الأطعمة والأشياء التي يمكن أن تسبب أضرار خطيرة للكبد، ابتعد عنها!

السكر:

الكمية الكبيرة من السكر ليست فقط سيئة لأسنانك، فإنها يمكن أن تضر الكبد أيضا. الكبد يستخدم نوع واحد من السكر، الفركتوز، لصنع الدهون. عدد كبير من السكر المكرر وشراب الذرة العالي بالفركتوز يسبب تراكم الدهون التي يمكن أن تؤدي إلى أمراض الكبد. وتظهر بعض الدراسات أن السكر يمكن أن يكون ضارا للكبد مثل الكحول، حتى لو كنت لا تعاني من زيادة الوزن. هذا سبب آخر للحد من الأطعمة التي تحتوي على السكريات المضافة مثل الصودا، المعجنات، والحلوى.

المكملات العشبية:

حتى لو كانت تسميتها "طبيعية"، قد لا تكون صحية لك. هذه المكملات الغذائية يمكن أن تؤدي إلى التهاب الكبد وفشل الكبد. وقد حظرت بعض البلدان هذه المكملات العشبية أو فرضت قيودا عليها. يجب عليك دائما التحدث مع طبيبك قبل تناول أي منها للتأكد من أنها آمنة.

الدهون الإضافية:

الدهون الإضافية يمكن أن تتراكم في خلايا الكبد وتؤدي إلى أمراض الكبد الدهنية غير الكحولية. ونتيجة لذلك، قد يتضخم الكبد. مع مرور الوقت، يمكن أن يتصلب فتظهر تندبات في أنسجة الكبد (تليف الكبد). إنك أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة، في منتصف عمرك، أو لديك مرض السكري. ولكن لا تيأس، قد تكون قادرا على تحويل زمام الأمور: النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة يمكن أن يوقفا هذا المرض.

كمية كبيرة من الفيتامين (أ) من المكملات الغذائية:

يحتاج جسمك إلى الفيتامين (أ)، ومن الجيد الحصول عليه من النباتات مثل الفواكه والخضروات الطازجة، خاصة تلك التي تكون حمراء، برتقالية، وصفراء. ولكن إذا كنت تأخذ المكملات الغذائية

التي لديها جرعات عالية من الفيتامين (أ)، هذا يمكن أن يسبب مشكلة لكبدك. تحقق مع طبيبك قبل تناول أي من هذه المكملات الإضافية لأنك على الأرجح لا تحتاج إليها.

المشروبات الغازية:

تبين البحوث أن الأشخاص الذين يشربون الكثير من المشروبات الغازية هم أكثر عرضة لمرض الكبد الدهني غير الكحولي. إذا كنت تشرب الكثير من المشروبات الغازية، من الأفضل أن تبدلها بمشروبات أخرى صحية أكثر.