

تجذّب تناول هذه الأطعمة لحماية الكبد

يعتبر الكبد العضو الذي ينقّي الجسم من السموم، يحمي الصحة، ينظم مستوى السكر في الدم، يكسر الدهون ويحولها الى كولسترول، ينقّي الجسم من الفضلات، يشرف على الأداء للقلب والغدة الدرقية والدماغ وتكوين الصفراء المسؤولة عن تكسير الدهون.

لذلك يجب المحافظة على صحة الكبد والحرص على سير كافة وظائفه بطريقة سليمة ويمكن القيام بذلك من خلال تناول أنواع معينة من الأطعمة وتجذّب تناول أطعمة أخرى.

احرص على تناول الأطعمة التالية باعتدال لحماية الكبد:

السكريات

يحتاج الجسم إلى الكربوهيدرات، ولكن بكمية مناسبة لأنها تتحول الى دهون بالكبد ولدى تمثّب هذه الدهون الى أكثر من 10% من وزن الكبد فتسبب بمرض دهون الكبد غير الكحولي.

لذلك يجب تجنب إستهلاك السكريات والعصير المركز والعسل والسكر والفركتوز والغلوكوز بكمية كبيرة، التي تضر الكبد.

الحبوب البيضاء

يجب التخلّي عن تناول الخبز الأبيض والمعكرونة والبسكويت المصنوع من الطحين الأبيض والأرز، لأنها تسبب بسرعة إلى ارتفاع في مستويات الأنسولين والغلوكوز في الدم، ومن بعدها يحدث انخفاض حاد في هذه المستويات، بالتالي يسبب هذا التفاوت مع مرور الوقت بمقاومة الأنسولين، الأمر الذي يسبب بتلف الكبد.

الأحماض الدهنية المتحولة

تعد المنتجات المصدّعة والأطعمة المقلية والمعجنات أطعمة غنية بالأحماض الدهنية المتحولة، التي تسبب تشكيل التليف والأنسجة والتي تحتل مكان خلايا الكبد التالفة كما يؤدي التليف الى حدوث تليّف الكبد وحتى سرطان الكبد.

الصوديوم

ان الإكثار من تناول الصوديوم يفاقم التلف والضرر الذي يعاني منه الكبد وخصوصاً لمن يعاني من مرض الكبد الدهني أو التهاب الكبد. حيث يجب تخفيف إستهلاك الملح ويمكن تناول الأعشاب العطرية وإضافة التوابل إلى الأطباق.

المشروبات الكحولية

تسبب المشروبات الكحولية ضرراً بالغاً للعقل والجسم ويطال هذا الضرر بشكل خاص الكبد.