

أطعمة ومشروبات تساعد في علاج الكبد الدهني وتعزز صحته

26 نوفمبر، 2024



يقوم الكبد بتصفية السموم من الجسم والمساعدة على الهضم، لكن هذه الوظيفة قد تتعطل وينجم عنها أعراض مثل التعب وانتفاخ البطن نتيجة ما يعرف بالكبد الدهني.

والكبد الدهني ليس مرضاً مزمناً بل إنه يمكن إدارته وعكس تداعياته خاصة في حالة الكبد الدهني غير الكحولي وفق ما نشره موقع "وومنز وورلد".

الأمر يتطلب تعديلات على نمط الحياة وتغيير النظام الغذائي فضلاً عن تناول بعض الأغذية والمشروبات التي تساعد على إصلاح الكبد الدهني.

النظام الغذائي وصحة الكبد

يعد الكحول أبرز الأسباب المسببة للكبد الدهني، كذلك فإن اتباع نظام غذائي غني بالدهون المشبعة والدهون المتحولة والسكريات المضافة والأطعمة المصنعة يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الكبد الدهني من خلال المساهمة في تراكم الدهون الزائدة والالتهابات. وللحفاظ على صحة الكبد، يجب اتباع نظام غذائي غني بالألياف والفواكه والخضروات والدهون الصحية.

يقول بو تشانج هسو، وهو طبيب وخبير في المحتوى الطبي، إن المشروبات الصحية ليست علاجاً شاملاً وتعمل بشكل أفضل مع نظام غذائي

غني بالمغذيات ونشاط بدني منتظم.
ومع ذلك، يمكن أن تلعب المشروبات الصحية دورا مهما في منع تلف الكبد، والمساعدة في مكافحة الدهون الزائدة في الكبد، عبر إدخال بعض العصائر والمشروبات الغنية بمضادات الأكسدة في النظام الغذائي اليومي، في حال مراقبة السكر المضاف.

البنجر يوضح هسو أن البنجر غني بالعناصر الغذائية التي تسمى البيتاين والنترات، والتي لها تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات.

ويقول إن عصير البنجر يدعم الكبد من خلال تعزيز إزالة السموم وحماية خلايا الكبد من الإجهاد التأكسدي.

يوصي بشرب عصير البنجر باعتدال، حيث يحتوي عصير البنجر بشكل طبيعي على نسبة عالية من السكر، مؤكداً أنه يمكنك الحصول على جميع الفوائد من كوب واحد فقط كل يوم، وخاصة إذا اخترت عصير البنجر الطازج.

عصير الكرفس الأخضر

الكرفس مرطب بشكل خاص ويحتوي على عناصر غذائية تحفز إنتاج إنزيمات الكبد، مما يساعد في إزالة السموم وتقليل تراكم الدهون، كما توضح إيمي مايرز، المتخصصة في الطب الوظيفي .

كما تضيف أن الخضروات الورقية، وخاصة السبانخ والكرنب، غنية أيضا بمضادات الأكسدة والألياف، وهي عناصر أساسية لنظام غذائي صحي للكبد الدهني.

عصير التوتويري هسو أن التوت الأزرق والفراولة تحتويان على مواد تقلل الالتهاب والإجهاد التأكسدي في الكبد، كما أنها تعمل على تحسين حساسية الأنسولين، وهو أمر ضروري لإدارة الكبد الدهني.

الشاي الأخضر

يوضح هسو أن الشاي الأخضر يحتوي على مضادات أكسدة تساعد في تقليل دهون الكبد والالتهابات، وبالتالي فإن الاستهلاك المنتظم له يحسن إنزيمات الكبد ولتعظيم الفوائد يجب تجنب إضافة السكر أو المحليات.

ماء الليمون

يوضح هسو أن ماء الليمون يوفر مصدرا طبيعيا لفيتامين سي ومضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في تحفيز وظائف الكبد وإزالة السموم، من خلال إضافة عصير نصف ليمونة مع كوب ماء دافئ.

الكركم يمكن شرب الكركم بإضافة الحليب والفلفل الأسود في كوب دافئ وبحسب هسو يحتوي الكركم على مادة الكركمين وهو مركب له خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة.

وقد ثبت أن الكركمين يقلل من تراكم الدهون في الكبد ويحسن مستويات إنزيمات الكبد، كما أنه يحفز إنتاج الصفراء، مما يساعد في هضم الدهون.

وتضاف لهذه الأغذية أنشطة أخرى يمكن أن تقلل من الكبد الدهني مثل ممارسة الرياضة لا سيما رفع الأثقال والمشي.