

الجبن القريش يوميا يساعِد في تحسين وظائف الكبد

26 نوفمبر، 2024



كشفت أخصائية التغذية الروسية نوريا ديانوفا، أن وظيفة الكبد وحالته يمكن تحسينهما من خلال نظام غذائي يومي يقى الإنسان من تراكم الدهون في خلايا الكبد وما يمثله ذلك من خطورة، وذلك حسبما نشرت وكالة أنباء «سبوتنك» الروسية.

ووفق الوكالة، أوضحت ديانوفا أن الدهون تبدأ بالتراكم تدريجيا في خلايا كبد الشخص الذي يتبع نظاما غير صحي، مؤكدة أن تناول 50 غراما على الأقل من أحد مشتقات الحليب المعروف بـ«الجبن القريش» يوميا، يساعد في تحسين وظائف الكبد ويحميه من الأمراض.

وأشارت الأخصائية إلى «الميثيونين»؛ هو حمض أميني موجود في الجبن، قائلة إن «هذا الحمض الأميني يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل جيد، كما يساعده في مقاومة الأمراض»، مضيفة أن «الميثيونين يساعد على تقليل كمية الدهون في الكبد». وأضافت «من وجهة نظر علمية، يمكننا القول إن الجبن يحسن التمثيل الغذائي لخلايا الكبد، كما أن الشخص العادي يُنصح بتناول ما لا يقل عن 50 غراما من الجبن القريش يوميا».

وبينت ديانوفا أن الجبن القريش يمكن تناوله مع أي وجبة، ولكن، هناك اختلاف في الحصص، مضيفة أنه بالنسبة للفقير، فإن 50 غراما من الجبن القريش كافية، وبالنسبة للغداء، يمكن تناول ما يصل إلى 100

غرام من الجبن القريش، وأيضاً يمكن تناول نفس الكمية في العشاء.