

امروزه ابتلا به کبد چرب به ویژه در میان جوانان کشور به دلیل پیروی از رژیم‌های غذایی غلط، کمی تحرک و افزایش پشت‌میزنشینی بسیار افزایش پیدا کرده است.



این بیماری از بیماری‌های خطرناکی است که علامت خاصی ندارد و چون دیر تشخیص داده می‌شود، می‌تواند حتی باعث فوت فرد مبتلا شود. امیدواریم گفت‌وگوی زیر با خانم دکتر آریتا حکمت‌دوست، متخصص تغذیه بالینی و عضو هیات علمی گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی که مدتی است در مورد این بیماری تحقیق می‌کنند، مفید و مثمر ثمر باشد.

کبد چرب چه بیماری‌ای است و چگونه فردی به آن مبتلا می‌شود؟

کبد چرب در اثر تجمع چربی در سلول‌های کبد به وجود می‌آید و در افرادی که دچار اختلال در متابولیسم بدن هستند و چربی و قند خونشان بالاست، بیشتر دیده می‌شود. البته فردی که به آن مبتلا می‌شود، زمینه ژنتیکی هم دارد. در این بیماری تری‌گلیسریدی که در سلول‌ها تجمع یافته از سلول‌های کبدی خارج نمی‌شود. وقتی به تدریج چربی در سلول‌های کبدی جمع می‌شود، اصطلاحاً می‌گویند فرد دچار کبد چرب غیر الکلی شده است. با بروز استرس یا بیماری‌های جزئی که بر سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارد، سلول‌هایی که دچار تجمع چربی شده‌اند، ملتهب می‌شوند و فاز دوم بیماری به شکل هپاتیت چرب غیر الکلی بروز می‌کند. تا این مرحله کبد چرب قابل درمان است اما در صورتی که فرد متوجه نشود یا پیگیر درمان نباشد، وارد مرحله سیروز و بدخیمی‌های کبدی می‌شود که درمان ندارد زیرا سلول‌های کبدی تخریب شده‌اند و راهی جز پیوند کبد باقی نمی‌ماند.

این بیماری علامت خاصی دارد که به محض مشاهده آن، برای درمان اقدام شود؟

نه، متأسفانه یکی از مشکلات کبد چرب این است که نشانه خاصی ندارد و فقط با انجام آزمایش یا سونوگرافی می‌توان این بیماری را تشخیص داد. البته برخی علائم در همه بیماران مبتلا شایع است؛ از جمله خستگی و درد در ناحیه بالا و سمت راست شکم.

کبد چرب بیماری شایعی است؟

طبق آمار، مشخص شده فاز اول این بیماری در ۳۰ درصد و فاز دوم آن در حدود ۱۰ درصد جمعیت ایران شیوع دارد. متأسفانه کبد چرب مختص سن یا جنس خاصی نیست و حتی در کودکان، به خصوص آن‌هایی که مشکلات ژنتیکی دارند، دیده می‌شود. البته هرچه سن بالاتر رود، چون چربی و قند خون افزایش پیدا می‌کند، احتمال بروز این بیماری بیشتر می‌شود.

سبک زندگی هم در ابتلا به کبد چرب تأثیر دارد؟

بله، ۷۰ درصد افراد دچار کبد چرب به اضافه‌وزن و چاقی مبتلا هستند و سابقه قند و چربی خون بالا دارند. در واقع کسانی که رژیم غذایی ناسالمی دارند (به خصوص مصرف بالای چربی‌های اشباع و قندهای ساده) و فعالیت بدنی‌شان کم است، بیشتر به کبد چرب مبتلا می‌شوند.

درمان این بیماری چگونه است؟

کبد چرب درمان دارویی خاصی ندارد. تغییر در شیوه زندگی، درمان اصلی و پیشگیرانه این بیماری است. فردی که به چاقی مبتلاست، با کمی کاهش وزن بهبود می‌یابد. مطالعه‌های مختلف نشان داده‌اند اگر این افراد ۵ تا ۱۰ درصد وزنشان را کاهش دهند، آنزیم‌های کبدی به حد طبیعی بازمی‌گردد. لازم است فرد مبتلا به متخصص تغذیه مراجعه کند و رژیم غذایی خاصی داشته باشد تا هرچه سریع‌تر بهبود یابد و بیماری‌اش وارد فاز ۲ و ۳ نشود.

منظورتان از رژیم غذایی خاص چیست؟

میزان کربوهیدرات (قند) و به خصوص کربوهیدرات‌های ساده و همین‌طور چربی، به خصوص چربی‌های اشباع، باید در رژیم این افراد کم شود. مبتلایان به این بیماری بهتر است برای پخت و پز از چربی‌های غیراشباع مانند روغن‌های مایع و گیاهی مثل روغن کانولا و زیتون استفاده کنند؛ حتماً چربی‌های قابل رویت گوشت را (چه قرمز چه سفید) بگیرند و ترجیحاً در هفته بیش از ۲ بار گوشت قرمز نخورند و مصرف فیبر را افزایش دهند. فیبر در انواع سبزی و سبوس غلات به وفور یافت می‌شود.

تعداد وعده‌های غذایی باید زیاد و حجمشان کم باشد. اگر حجم بالایی از خوراکی

را در یک وعده مصرف کنند، تمام مواد غذایی در کبد به تری‌گلیسیرید تبدیل

می‌شود. کبد این بیماران در آزاد کردن تری‌گلیسیرید از بافت کبدی و انتقال آن به

سایر بافت‌ها مشکل دارد بنابراین با این روش دچار مشکلات حادتری خواهند شد

میوه‌ها هم فیبر خوبی دارند اما چون حاوی قند فراوانی هستند، باید به میزان متعادل (یعنی حداکثر ۳ واحد در روز و به دفعات) میوه مصرف کنند یعنی بیمار مبتلا به کبد چرب نمی‌تواند ۳ میوه را با هم بخورد اما مصرف سبزی‌ها برایش آزاد است. مصرف غلات سبوس‌دار یا سبوس به صورت جدا در سوپ، کوکو، کتلت و... نیز برای این بیماران مفید است. مواد غذایی با خواص ضد التهابی مثل روغن ماهی نیز بهتر است در برنامه غذایی این افراد گنجانده شود. ورزش و تحرک بدنی برای مبتلایان به کبد چرب ضروری است و حتماً باید ۳۰ دقیقه تا یک ساعت ورزش کنند. با این سبک زندگی چربی کمتری در سلول‌های کبد ذخیره می‌شود و به مرور بهبود می‌یابند.

حذف یک وعده غذایی (مخصوصاً شام) را به این بیماران توصیه می‌کنید؟

نه، تعداد وعده‌های غذایی باید زیاد و حجمشان کم باشد. اگر حجم بالایی از خوراکی را در یک وعده مصرف کنند، تمام مواد غذایی در کبد به تری‌گلیسیرید تبدیل می‌شود. کبد این بیماران در آزاد کردن تری‌گلیسیرید از بافت کبدی و انتقال آن به سایر بافت‌ها مشکل دارد بنابراین با این روش دچار مشکلات حادتری خواهند شد. مبتلایان به کبد چرب باید ۶ وعده غذایی داشته باشند و در هر وعده میزان کالری دریافتیشان محدود باشد.

مواد غذایی خاصی وجود دارد که باید از برنامه غذایی آن‌ها حذف شود؟

میزان کربوهیدرات‌های ساده و چربی اشباع باید کاملاً محدود شوند. این افراد باید میزان مصرف چربی اشباع را به کمتر از ۱۰ درصد کل چربی‌های مصرفی برسانند. رعایت این مسئله یعنی دریافت چربی اشباع از لبنیات یا گوشت و جایی برای مصرف مواد غذایی چرب مثل کره و خامه باقی نمی‌ماند. این بیماران به عنوان صبحانه می‌توانند یک واحد نان سبوس‌دار با پنیر کم‌چرب و سبزی بخورند. مصرف یک لیوان شیر کم‌چرب یا چای بدون قند یا هر نوع نوشیدنی بدون قند دیگر هم در طول روز برایشان مجاز است. غذاهای سرخ‌کرده برای این افراد مناسب نیست و بهتر است مواد غذایی آب‌پز یا بخارپز بخورند.

افراد چاق و دچار اضافه‌وزن که کمترین میزان تحرک را دارند اصلی‌ترین گروه‌ها برای ابتلا به بیماری کبد چرب هستند؛

اما در کنار این گروه، گروه‌های دیگری هم وجود دارند که بیش‌ترین آمادگی را برای ابتلا به این بیماری دارند. این‌ها

کسانی هستند که مصرف موارد زیر در آن‌ها بالاست:



۱- غذاهای چرب و فست‌فودها

مصرف بی‌اندازه‌ی غذاهای چرب و گنجاندن انواع فست‌فودها و غذاهای آماده در برنامه رژیم اعضای خانواده این روزها به عنوان یکی از شایع‌ترین دلایل ابتلا به بیماری کبد چرب گزارش شده که ابتلا به آن در میان افراد کم‌تحرك و چاق در مقایسه با دیگر مردم بیشتر است.

۲- مصرف زیاد ویتامین A

مصرف بی‌رویه و بی‌قاعده ویتامین A نیز می‌تواند یک عامل محرک برای ابتلا به بیماری کبد چرب باشد که در نهایت فرد را با خطر رسوب چربی در بافت‌های کبد و اختلال در عملکرد این عضو رو به رو کند.

۳- مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها

متخصصان تغذیه در آمریکا تاکید کردند که کاهش کربوهیدرات موجود در رژیم غذایی روشی سریع‌تر برای کاهش چربی کبدی است. دکتر جفری برونینگ استادیار طب داخلی در دانشگاه تگزاس گفت: کاهش میزان کربوهیدرات موجود در رژیم غذایی روزانه برای پایین آوردن مقدار چربی کبدی خیلی موثرتر از کاهش مصرف کالری است. در یک تحقیق که بر روی ۱۸ شرکت‌کننده صورت گرفته است همگی به بیماری کبد چرب غیر الکلی مبتلا بودند. از این شرکت‌کنندگان در گروه‌های مختلف خواسته شد که مدت ۱۴ روز مقدار کربوهیدرات یا مقدار کالری را در رژیم غذایی روزانه خود کاهش دهند. پس از دو هفته متخصصان با استفاده از تکنیک‌های پیشرفته تصویربرداری متوجه شدند که مقدار چربی کبدی در گروهی که کمتر کربوهیدرات مصرف کرده بودند به میزان خیلی بیشتری کاهش پیدا کرد.

۴- سردیجات طب سنتی

کبد بزرگ‌ترین پالایشگاه بدن و به طور طبیعی دارای مزاج گرم و تر است، سرد شدن کبد در اثر عوامل مختلف می‌تواند توانایی کبد برای تحلیل و متابولیزه کردن چربی‌ها را کم کند و یا موجب انباشتگی چربی در بافت کبد و پیدایش کبد چرب شود. مصرف ترشی‌ها و خوراکی‌های سرد موجب سرد شدن کبد می‌شود و کسانی که به طور مادرزادی دارای مزاج سرد هستند باید در مصرف این خوراکی‌ها احتیاط بیشتری داشته باشند. مصرف سرکه، آب‌غوره، سایر ترشی‌های خانگی و خوراکی‌های سرد نظیر ماست، دوغ ترش، خیار، کدو و غیره همچنین نوشیدنی مایعات سرد نیز به تدریج موجب سرد شدن کبد می‌شود.

اگر به اضافه‌وزن مبتلاید، اگر کم‌تحرك هستید و احتمال ابتلا به کبد چرب را دور نمی‌بینید به شما پیشنهاد می‌کنیم از مصرف غذاهایی مانند غذاهای فریز شده

و یخ زده، ترشیجات، ماست پرچرب، سس، نمک زیاد، غذاهای فست‌فود، انواع شیرینی‌ها، پیتزا، انواع سرخ‌کردنی‌ها مانند سیرداغ، پیاز داغ، چپیس، پفک، غذاهای چرب و نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید

در واقع با سرد شدن کبد مقدار تولید صفرا کم و غلیظ‌تر می‌شود که به دنبال آن مقدار ترشح صفرا نیز کاهش پیدا می‌کند. این صفرای غلیظ به کندی در مجاری صفراوی حرکت می‌کند و به دنبال آن، انسداد نسبی در این مجاری رخ می‌دهد که در این مرحله در سونوگرافی کیسه صفرا ممکن است «لجن صفراوی» گزارش شود که خود مقدمه ایجاد سنگ‌های صفراوی است. انسداد در مسیر ریزش صفرا به روده از عواملی است که موجب هضم ناقص چربی‌ها می‌شود و در این مرحله هضم ناقص چربی‌ها سرانجام به کبد چرب منجر می‌شود. بیوست ناشی از این کاهش تولید و ترشح صفرا نیز در زمره‌ی عاملی است که در پیدایش کبد چرب دخیل است.

۸ خوردنی مفید برای کبد چرب

از آنجا که بیماری کبد چرب از جمله بیماری‌های خاموش و بی‌نشانه است، پیشگیری از ابتلا به آن از جمله اولویت‌ها قرار می‌گیرد، زیرا این بیماری معمولاً زمانی خود را نمایان می‌کند که ذرات چربی بخش زیادی از سلول‌های کبدی را به خود درگیر کرده‌اند.

کبد چرب پس از درگیر کردن کبد با علائمی مانند ضعف، خستگی و احساس سنگینی و فشار در ناحیه فوقانی و راست شکم بروز می‌کند. خوشبختانه در میان شیوه‌های طبیعی درمان در سراسر جهان، راهکارها و تکنیک‌هایی وجود دارد که می‌توان از آن‌ها برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب اقدام کرد. در اینجا برخی از کاربردی‌ترین و ساده‌ترین این شیوه‌ها را با هم مرور می‌کنیم.



۱- پیشگیری از تجمع چربی‌ها در کبد با چای سبز

نوشیدن چای سبز یا استفاده از عصاره این گیاه دارویی تأثیر زیادی در پیشگیری از تجمع و رسوب چربی‌ها در اطراف کبد دارد، ضمن آنکه می‌تواند به تسریع روند درمانی کبد چرب نیز کمک کند. افرادی که احتمال و استعداد ابتلا به این بیماری در آن‌ها زیاد است مانند افراد چاق و کم‌تحرک می‌توانند با گنجاندن **چای سبز** در رژیم غذایی روزانه خود از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنند، به شرط آنکه در کنار نوشیدن چای سبز، رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و میوه‌ها را در برنامه غذایی خود بگنجانند. علاوه بر این، درمانگران چینی بر این باورند که نوشیدن این چای گیاهی به صورت مستمر می‌تواند از ابتلا به سرطان کبد نیز پیشگیری کند.

۲- کاهش جذب چربی با خار مریم

گیاه خار مریم یکی دیگر از گیاهان دارویی است که از آن برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های کبدی استفاده می‌کنند. این گیاه از آنجا که ترکیبی به نام سیلیمارین دارد، می‌تواند در کاهش میزان جذب چربی به ویژه چربی بد (LDL)، تری گلیسیرید و کاهش جذب کلسترول موثر باشد. به همین دلیل بسیاری از درمانگران، این گیاه را از جمله موثرترین گیاهان دارویی برای درمان کبد چرب می‌شناسند و مصرف دمنوش یا خشک این گیاه همراه غذا را در این زمینه موثر می‌دانند. مصرف این گیاه با مشورت متخصص طب سنتی می‌تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کرده و سرعت تولید دوباره سلول‌های کبدی را افزایش دهد.

۳- با زنجبیل متابولیسم بدن را افزایش دهید

یکی دیگر از شیوه‌های کاهش جذب چربی در جریان گردش خون و اندام‌های داخلی گنجاندن زنجبیل در برنامه غذایی هفتگی است. افرادی که در طول هفته ۲ تا ۳ بار زنجبیل استفاده می‌کنند، می‌توانند از خواص درمانی آن در افزایش میزان متابولیسم و سوخت و ساز بدن و کاهش جذب چربی‌ها بهره‌مند شوند. برای این منظور می‌توانید یک تکه **زنجبیل** را درون یک کاسه ماست رنده کرده و آن را بعد از صرف وعده‌های غذایی میل کنید. به اعتقاد برخی از درمانگران شیوه‌های طبیعی درمان، نوشیدن دمنوش زنجبیل نیز در کنترل بیماری‌های کبد به ویژه کبد چرب موثر است. نوشیدن این دمنوش می‌تواند به کاهش جذب چربی در اطراف کبد کمک کرده و مانع از ابتلای افراد مستعد به این بیماری شود. مصرف دمنوش زنجبیل یا ماست کم‌چرب حاوی زنجبیل به ویژه در وعده‌هایی که غذای چرب خورده‌اید بسیار اهمیت دارد.



۴- سویا را با گوشت قرمز عوض کنید

یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند از رسوب چربی‌ها در بافت کبد جلوگیری کند، اصلاح رژیم غذایی است. به گفته محققان جایگزین کردن **سویا** و پروتئین گیاهی به جای پروتئین حیوانی به ویژه گوشت قرمز می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش جذب چربی و تری‌گلیسیرید در بافت کبد داشته باشد. از این رو، درمانگران به افراد مستعد ابتلا به کبد چرب و التهاب کبد توصیه می‌کنند در طول هفته برای تهیه غذاهای خود از گوشت قرمز و سویا کنار هم استفاده کنند و مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانند.

۵- آب لیمو را فراموش نکنید

نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک **لیموترش** تازه وجود دارد در آغاز روز می‌تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد. از آنجا که لیمو سرشار از ویتامین C است و به عنوان یک آنتی‌اکسیدان می‌تواند نقش موثری در هضم و جذب مواد مغذی در بدن داشته باشد، قابلیت زیادی در پیشگیری و درمان کبد چرب دارد.

۶- از زردچوبه غافل نشوید



به تازگی محققان دانشگاه «سنت لوئیس» از تأثیر زردچوبه بر کنترل بیماری کبد چرب در افراد چاقی که به این بیماری مبتلا هستند خبر داده‌اند. بر اساس این تحقیقات مشخص شده، افرادی که از **زردچوبه** به عنوان یک چاشنی در برنامه روزانه خود استفاده می‌کنند کبد مقاوم‌تری در برابر ابتلا به بیماری کبد چرب دارند و احتمال ذخیره شدن ذرات چربی در کبد آن‌ها کمتر است. از این رو این محققان به مردم توصیه می‌کنند مصرف زردچوبه را به عنوان یک ادویه موثر و درمانگر در برنامه هفتگی و حتی روزانه خود بگنجانند.

۷- عرقیات گیاهی بنوشید

عرق گیاهی شاه تره، خارشتر و کاسنی از جمله داروهای گیاهی موثر در کنترل و درمان کبد چرب به شمار می‌آیند. این نوشیدنی‌های گیاهی از آنجا که طبعی سرد و تر دارند موجب کاهش میزان کلسترول خون می‌شوند و در عین حال به پاک‌سازی کبد و بدن از سموم و مواد زائد هم کمک می‌کنند. به اعتقاد درمانگران، نوشیدن یک تا ۲ لیوان از عرقیات **شاه تره**، **کاسنی** و خارشتر یا ترکیبی از آن‌ها می‌تواند تأثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کبد به ویژه کبد چرب و سیروز کبدی داشته باشد و احتمال ابتلا به این بیماری‌ها را به صفر برساند.

به اعتقاد برخی از درمانگران شیوه‌های طبیعی درمان، نوشیدن دمنوش زنجبیل نیز در کنترل بیماری‌های کبد به ویژه کبد چرب موثر است

۸- برای درمان کبد چرب قهوه بخورید

امروزه اثبات شده مصرف روزانه یک فنجان قهوه برای جلوگیری از خشکی کبد و همچنین کبد چرب بسیار مفید است. کسانی که به عارضه کبد چرب مبتلا هستند از **قهوه** می‌توانند به عنوان کمک‌کننده در بهبود آن استفاده کنند. البته نباید تصور شود که تنها قهوه در بهبود این بیماری موثر است بلکه شخص مبتلا به کبد چرب باید به کاهش وزن و انجام ورزش نیز بپردازد. در ضمن امروزه اثبات شده کسانی که روزانه یک فنجان قهوه مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که قهوه مصرف نمی‌کنند کمتر به عارضه سرطان کبد مبتلا می‌شوند.