

## ۱۰ راه درمان کبد چرب

کبد چرب یکی از بیماری‌هایی است که در کبد بروز می‌کند و گاه می‌تواند بی‌خطر و در مواردی نیز خطرآفرین باشد. بدن انسان کارکردی منظم و اصولی دارد و هر بخش آن وظیفه یا وظایفی خاص بر عهده دارد. کبد یکی از اعضای مهم بدن به شمار می‌رود که اختلال در کار کردن مناسب آن باعث بروز اختلالات جدی در بدن می‌شود. به‌طورکلی کبد چندوظیفه مهم را در بدن بر عهده دارد و یکی از وظایف مهم آن سوخت‌وساز چربی‌ها در بدن می‌باشد. به‌طورمعمول و حداکثر ۵ درصد از وزن کبد را چربی‌ها تشکیل می‌دهند. اگر این میزان بیشتر از پنج درصد شود عارضه کبد چرب بروز می‌کند. به‌طورکلی بیماری کبد چرب به‌مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر ممکن است به دلیل تغذیه نامناسب و یا هر عامل دیگری در بدن بروز کند اما در حالت کلی از مهم‌ترین دلایل بروز این بیماری می‌توان به اختلال در چربی خون و چاقی، مصرف مشروبات الکلی، تغذیه غذایی نامناسب و یا سوء تغذیه، دیابت و غیره اشاره کرد. همچنین گاهی مصرف برخی از داروها نیز باعث بروز بیماری کبد چرب می‌شوند که از جمله آن‌ها می‌توان به مصرف بی‌رویه هورمون‌ها و همچنین داورهای کورتون‌دار مثل پردنیزولون، داروهای ضد تشنج مانند اسید والپروئیک و غیره اشاره کرد. این بیماری معمولاً علائم خاصی ندارد و تشخیص آن به‌وسیله آزمایش‌ها و یا سونوگرافی و غیره انجام می‌گیرد. کبد چرب بیماری است که معمولاً حاد نیست و به روش‌های مختلفی قابلیت درمان دارد. ما در ادامه این متن قصد داریم ۱۰ راه مناسب و بی‌ضرر درمان کبد چرب را معرفی کنیم. توصیه می‌شود با ادامه این متن همراه شوید.



## ۱- کاهش

کبد چرب یکی از بیماری‌هایی است که به دلیل تجمع بیش‌ازحد چربی‌ها در کبد بروز می‌کند و به همین دلیل به آن بیماری کبد چرب می‌گویند. چاقی عارضه‌ای است که معمولاً در پی آن تجمع چربی‌ها در نقاط مختلف بدن انجام می‌گیرد و کبد یکی از اعضای است که پس از چاقی و اضافه‌وزن در معرض جذب چربی‌ها قرار دارد و می‌تواند از این عارضه آسیب‌پذیر باشد. به همین دلیل کسانی که دارای اضافه‌وزن و این بیماری می‌باشند برای مقابله با آن بایستی کاهش وزن را در دستور کار خود قرار دهند. زمانی که کاهش وزن انجام می‌گیرد سوخت‌وساز چربی‌ها در کبد افزایش می‌یابد و در نتیجه این موضوع باعث درمان بیماری چربی کبد می‌شود. برای کاهش وزن راه‌های مختلفی وجود دارد که ورزش‌های منظم مثل پیاده‌روی، رژیم‌های غذایی درست و اصولی از مهم‌ترین و بهترین شیوه‌ها می‌باشند. همچنین از دیگر راه‌های کاهش وزن می‌توان به ترک غذاهای فست فودی، مصرف مداوم مایعات، شام سبک و غیره اشاره کرد.



## ۲- لیموترش

کبد چرب بیماری است که به دلیل تجمع چربی‌ها در بدن و کبد بروز می‌کند و برای درمان آن رعایت برخی نکات و مصرف برخی از مواد غذایی لازم و ضروری می‌باشد. لیموترش یکی از میوه‌های تابستانی و زمستانی است که بیشترین کاربرد آن تهیه آب‌لیمو است. به همین دلیل برای اینکه بهترین بهره‌گیری را از این محصول داشت توصیه می‌شود آب آن را به شیوه‌های مختلف مصرف کرد. برای مثال کسانی که دارای بیماری چربی کبد هستند می‌توانند از آب‌لیموترش برای طعم دهی به غذاهای مختلف استفاده کنند. همچنین برای بهره‌گیری از خواص لیموترش برای درمان بیماری چربی کبد می‌توان از آن نوشیدنی‌های مختلف تهیه کرد و در طول روز میل نمود. به‌طورکلی لیموترش حاوی مقادیر قابل‌توجهی آنتی‌اکسیدان

و ویتامین ث است که نقش مؤثری در هضم غذا دارند و به همین دلیل از تجمع چربی‌ها در بدن جلوگیری کرده و مانع انتقال آن‌ها به کبد و بروز بیماری چربی کبد می‌شوند.



### ۳- برنج و محصولات آن

کبد چرب یکی از بیماری‌هایی است که می‌توان آن را به کمک غلات مختلف درمان کرد. گندم و برنج در زمره غلات کامل به شمار می‌روند و به همین دلیل می‌توان از خواص آن‌ها برای درمان کبد چرب استفاده کرد. متأسفانه برنج سفیدی که ما ایرانی‌ها و بسیاری از مردم سراسر دنیا عادت به مصرف آن داریم پوست‌گیری شده و به همین دلیل بسیاری از خواص خود را ازدست‌داده است، چون بیشترین مواد و ویتامین‌ها در پوسته برنج قرار دارند. به همین دلیل برای بهره‌گیری از خواص غلات برنج برای درمان بیماری کبد باید از سبوس برنج و یا برنج قهوه‌ای استفاده کرد. برای مثال سبوس برنج و همچنین برنج قهوه‌ای به‌عنوان منبع خوبی از ویتامین‌های مختلف از جمله ویتامین‌های گروه ب و همچنین موادی مثل آهن، کلسیم، منیزیم و غیره می‌باشد و به‌عنوان یک محصول مؤثر نقش ویژه‌ای در چربی سوزی دارند. درنتیجه می‌توان با بهره‌گیری از خواص این محصولات از آن‌ها برای کاهش وزن و درمان بیماری چربی کبد استفاده کرد. برنج قهوه‌ای نیز همان برنج سفید است که مواد مفید موجود در پوسته به آن انتقال داده شده‌اند درنتیجه با استفاده از این محصول نیز می‌توان به جلوگیری، کنترل و همچنین درمان کبد چرب پرداخت و بدنی سالم‌تر داشت.



## ۴- رز ماری

کبد چرب بیماری است که به دلیل تجمع بیش از حد چربی‌ها در بدن و جذب آن‌ها توسط کبد بروز می‌کند. به همین دلیل یکی از موادی که می‌تواند در درمان آن نقش مؤثر داشته باشد، رز ماری است. این گیاه بانام رومان یا اکلیل کوهی شناخته می‌شود و گیاهی تقریباً معطر می‌باشد که برگ‌های آن سوزنی شکل و معمولاً همیشه سبز می‌باشند. این گیاه بومی مناطق مدیترانه‌ای می‌باشد و می‌توان در ایران نیز آن را تهیه و برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله بیماری چربی کبد استفاده کرد. برای استفاده از این گیاه جهت درمان بیماری چربی کبد راه‌های مختلفی وجود دارد که یکی از آن‌ها استفاده از برگ‌های خشک شده رز ماری می‌باشد. برای این کار ۱۵ گرم برگ خشک شده رز ماری را در یک لیتر آب ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید و سپس آب آن را صاف کرده و به صورت روزانه میل نمایید تا بتوانید در مدت کوتاهی این معضل و بیماری را رفع کنید.



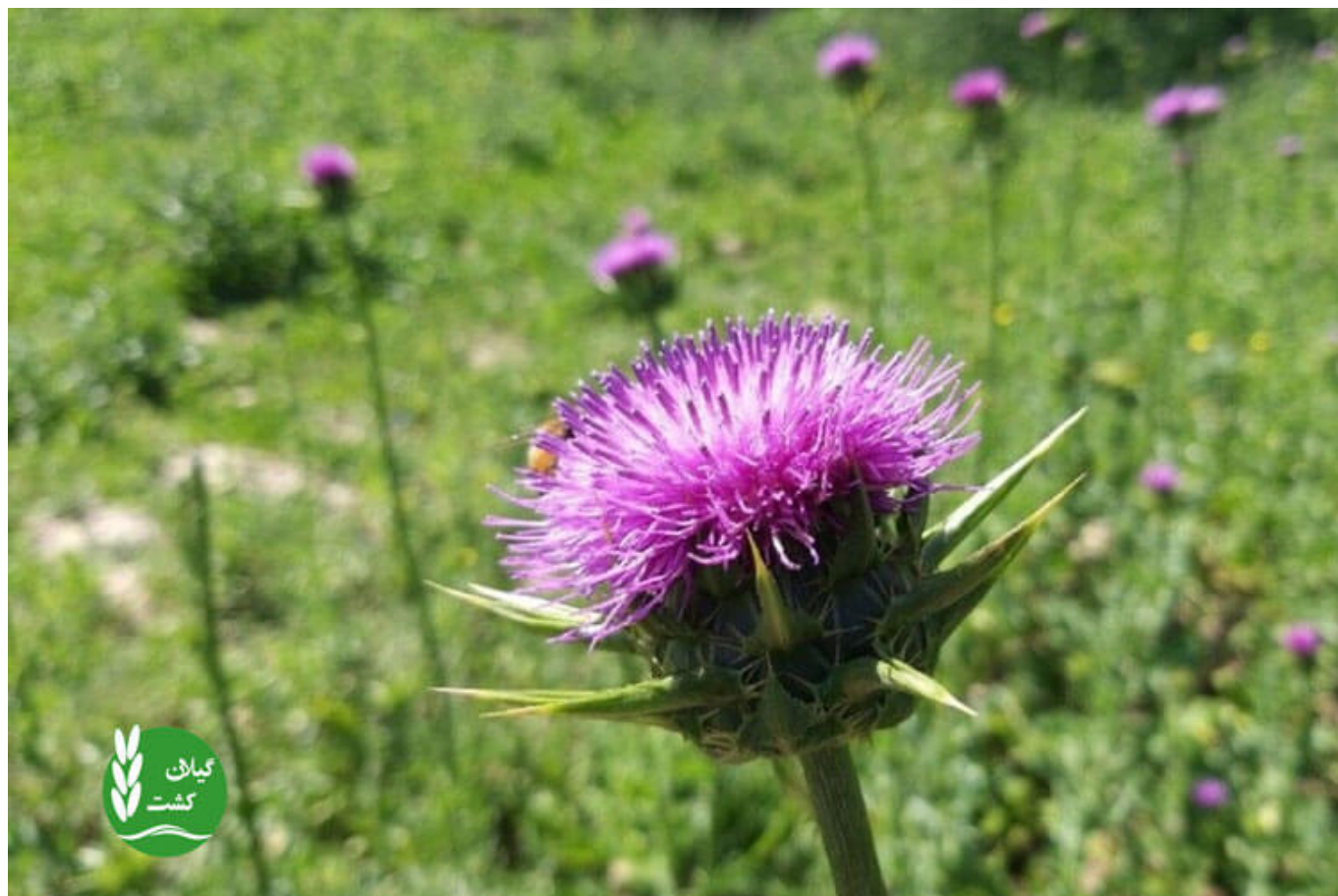
## ۵- چای سبز بنوشید

درمان کبد چرب، با مصرف برخی از نوشیدنی‌ها نیز امکان‌پذیر است. یکی از این نوشیدنی‌های خاص چای سبز است. چای سبز یکی از نمونه‌های چای است که از قدیم دارای جایگاه ویژه‌ای در طب سنتی بوده است و برای درمان بیماری‌های مختلف از آن‌ها استفاده می‌شود. خاستگاه این چای خاص کشور چین است اما به دلیل خواص فوق‌العاده آن به دیگر کشورهای دنیا راه یافته و اخیر یافته‌های جامع محققان بر روی خواص آن پرده از خواص مختلف آن برداشته است. البته این چای در زیرمجموعه‌های خود نمونه‌های مختلفی دارد و تقریباً همگی آن‌ها دارای خواص و تأثیر بر درمان بیماری کبد چرب می‌باشد. برای بهره‌گیری از چای سبز جهت درمان بیماری چربی کبد، توصیه می‌شود آن را به صورت منظم استفاده کنید. مصرف چای سبز به چربی سوزی در بدن و از جمله کبد کمک می‌کند. در واقع این چای سرشار از آنتی‌اکسیدان است و سبب کاهش کلسترول خون شده و می‌تواند بیماری چربی کبد را درمان کند. البته باید در مصرف این چای باید اعتدال را به خرج داد زیرا مصرف زیاد آن باعث تشدید بیماری‌های قلبی و فشارخون می‌شود.



## ۶- مشروبات الکلی و دخانیات را ترک کنید

کبد چرب بیماری است که بروز آن با مصرف مشروبات الکلی و گاه‌ها دخانیات مرتبط است و برای درمان آن بایستی این مواد مضر را ترک کرد. به‌طورکلی مصرف الکل می‌تواند تأثیرات مستقیمی بر افزایش چربی‌ها در بدن و همچنین جذب آن‌ها در کبد داشته باشند. به همین دلیل هنگامی‌که چربی‌های آلوده به مواد الکلی جذب کبد می‌شود این چربی‌ها به‌سرعت باعث تخریب بافت‌های کبد می‌شوند و در مدت کوتاهی کبد دچار نارسایی و از کار افتادن می‌شود. همچنین دخانیاتی مثل سیگار و قلیان نیز چنین تأثیری دارند و می‌توانند علاوه بر چربی کبد، تخریب و از کار افتادن آن را در پی داشته باشند. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد مصرف‌کننده مشروبات الکلی و همچنین مصرف‌کننده دخانیات مصرف آن‌ها را قطع کرده و یا لاقلاً به کمترین میزان برسانند. توجه داشته باشید که بیماری چربی کبد را می‌توان به‌راحتی درمان کرد، اما درمان کبد تخریب‌شده که از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی بروز می‌کند، تقریباً سخت و گاه‌ها غیرممکن خواهد بود.



## ۷- خار مریم

درمان کبد چرب اقدامی است که برای انجام آن می‌توان از خواص گیاه خار مریم استفاده کرد. خار مریم گیاهی است که در برخی از نقاط ایران بانام ماریتیغال، خارشیری و گاه خار اسکاتلندی نیز شناخته می‌شود. این گیاه به‌صورت بومی در مناطقی از انگلستان، غرب آسیا از جمله ایران، آمریکای شمالی، استرالیا و نیوزیلند می‌روید و از قدیم دارای جایگاه ویژه‌ای در طب سنتی بوده است. جایگاه ویژه این گیاه در طب سنتی باعث ورود آن به طب نوین شده است و به همین دلیل مورد توجه محققان قرار گرفته شده و اخیراً کشت وسیع و انسانی آن در سراسر دنیا انجام می‌گیرد. گیاه خار مریم به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های خاص نقش مؤثری در بهبود عملکرد کبد و همچنین سوخت‌وساز چربی تری‌گلیسیرید و کلسترول دارد. در نتیجه کسانی که از بیماری کبد چرب رنج می‌برند می‌توانند استفاده از این گیاه دارویی در دستور کار قرار داده و از خواص مختلف آن از جمله برای درمان بیماری چربی کبد بهره‌گیری کنند. دم‌کرده خار مریم دارای بهترین تأثیر و بازدهی برای درمان این بیماری است.



## ۸- زردچوبه

کبد چرب بیماری است که مهم‌ترین دلیل آن، جذب بیش از حد چربی‌ها در بدن می‌باشد. به همین دلیل برای درمان آن باید موادی را مصرف کرد که قابلیت چربی سوزی دارند و می‌توان با مصرف آن‌ها به سوخت‌وساز اصولی بدن کمک کرد. در حالت کلی موادی که دارای خاصیت آنتی‌اکسیدان هستند نقش مؤثری در چربی سوزی و همچنین جلوگیری از بروز برخی سرطان‌ها دارند. زردچوبه یکی از ادویه‌هایی است که می‌توان آن را در بسیاری از غذاها استفاده کرد و این محصول برای چربی سوزی بدن و همچنین درمان چربی کبد بسیار مناسب می‌باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود کسانی که دارای بیماری چربی کبد هستند به صورت منظم از این ادویه مفید در تهیه غذاهای خود استفاده کنند. همچنین علاوه بر مصرف غیرمستقیم این محصول می‌توان آن را به صورت مستقیم و یا به همراه چای دم کرد و از خواص آن برای درمان بیماری چربی کبد استفاده کرد.





## ۹- زنجبیل

کبد چرب بیماری است که ه برای درمان آن راههای آسان زیادی وجود دارد و با مصرف برخی از خوراکی‌های مختلف می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد. یکی از این مواد خوراکی بسیار تأثیرگذار برای درمان بیماری چربی کبد، زنجبیل است. زنجبیل یک گیاه دارویی، ادویه و گاهی یک گیاه خوراکی می‌باشد که می‌توان آن را به صورت تازه و یا خشک کرده مصرف نمود و از خواص مختلف آن بهره برد. این ادویه حاوی انواع ویتامین‌های گروه ب و ث و همچنین مواد معدنی مختلف و از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که دارای بیماری چربی کبد هستند دم‌کرده این ادویه را مصرف کرده و به‌عنوان ادویه آن را در غذاهای مختلف ریخته و مصرف نمایند. تحقیقات نشان داده که زنجبیل در بین ادویه‌های مختلف بیشترین تأثیر را در درمان این بیماری دارد و در نتیجه کسانی که دارای افزایش وزن و یا کبد چرب هستند می‌توانند به صورت اصولی و منظم از این محصول استفاده کنند تا کبدی سالم‌تر داشته باشند.



## ۱۰- خاکشیر

کبد چرب یکی از عارضه‌هایی است که برای درمان آن استفاده از داورهای شیمیایی و همچنین داروهای گیاهی امکان‌پذیر است. تا حد امکان بهتر است داروهای شیمیایی در موارد حاد مصرف شوند زیرا مصرف آن‌ها می‌تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد؛ اما داروهای گیاهی دارای عوارض درمانی محدودی هستند و می‌توان آن‌ها را مورد استفاده قرار داد. خاکشیر یکی از محصولات طبیعی است که از قدیم در طب سنتی جایگاه خاصی داشته و از آن برای درمان چربی کبد استفاده می‌شود. خاکشیر از گیاهی به همین نام به دست می‌آید و این گیاه از تیره شب‌بوین می‌باشد. این محصول دارای موادی مثل اسید لینولئیک، اسید لینولنیک، اسید اولئیک، اسید پالمیتیک و اسید استئاریک بوده و به همین دلیل به‌عنوان یکی آنتی‌اکسیدان قوی به شمار می‌رود، در نتیجه برای چربی سوزی در بدن و درمان کبد چرب مفید می‌باشد. برای استفاده خاکشیر راه‌های مختلفی وجود دارند که از جمله آن‌ها می‌توان به تهیه شربت خاکشیر و یا جوشانده آن اشاره کرد.