

کبد چرب چیست؟

کبد مانند یک فیلتر عمل می کند . مسئولیت عبور تمام مواد غذایی و نوشیدنی از صافی خود است. این بدین معناست که کبد ترکیبات مضر مواد غذایی را گرفته و آنها را به صورتی بدون ضرر وارد سیستم های دیگر بدن مانند کلیه ها می کند تا از بدن خارج شوند. جالب است بدانیم که کبد تنها عضوی بدن است که به طور طبیعی خود را توسط سلول هایی ترمیم و پاکسازی می کند. اما بسیار هم آسیب پذیر بوده و در صورتی که به آن توجه نکنیم ، مشکلات فراوانی را برآیمان بوجود می آورد. که از جمله این مشکلات کبد چرب است . کبد چرب به کبدی گفته میشود که بین ۵ تا ۱۰ درصد چربی داشته باشد.

انواع کبد چرب

کبد چرب غیرالکلی: این بیماری زمانی رخ می دهد که کبد در شکستن چربی ها دچار مشکل می شود . و با جمع شدن چربی در بافت های کبد، فرد دچار کبد چرب می گردد. این بیماری با مصرف الکل ارتباطی نداشته و زمانی مشخص می شود که ۱۰ درصد یا بیشتر وزن کبد حاوی چربی باشد. این بیماری خود نیز به چند دسته تقسیم شده و در شدیدترین مراحل باعث سیروز کبدی یا زخم و سپس نارسایی کبدی می گردد.

کبد چرب الکلی: این بیماری جزء اولین مرحله های بیماری های کبدی مربوط به الکل است. کبد با مصرف زیاد الکل صدمه دیده و قادر به شکستن چربی ها نیست. اگر فرد از مصرف الکل خودداری نماید، این نوع کبد چرب کم کم درمان می گردد، اما در صورت ادامه به مصرف الکل فرد ممکن است دچار سیروز کبدی گردد

علل ایجاد کبد چرب چیست؟

علت اصلی کبد چرب ناشناخته است ، این بیماری اغلب افراد را در سنین میانسالی مبتلا می کند. و هفتاد درصد بیماران مبتلا به کبد چرب مبتلا به چاقی هستند. بیماری دیابت و بالا بودن چربی خون نیز از علل آن می باشند. عوامل مختلفی که باعث تغییر متابولیسم در بدن می شوند، شامل کاهش ناگهانی وزن، سوء تغذیه و گرسنگی طولانی مدت مانند گرفتن روزه نیز ممکن است باعث کبد چرب شوند. بنابراین به نظر می رسد این بیماری ارتباط نزدیک با برخی

بیماری های متابولیک مثل چاقی، افزایش کلسترول و تری گلیسرید خون و دیابت داشته باشد . در درمان کبد چرب،

کنترل این بیماری های زمینه ای بسیار موثر می باشد

البته گفته می شود مصرف زیاد انرژی نیز باعث خواهد شد کبد نتواند سوخت و ساز طبیعی را انجام دهد و در نتیجه

انرژی اضافی به صورت چربی در کبد ذخیره شود.

همچنین برخی از عوامل ایجاد کبدچرب میتوان به مصرف دارو بیش از حد معمول، رژیم غذایی نادرست، استرس

درونی و نهفته و مصرف لووستاتین ها و غذاهای فست فودی اشاره کرد.

علائم کبد چرب

از آنجا که این بیماری سیر پیشرونده دارد می تواند در مراحل اولیه بدون علامت باشد تا زمانی که تاثیرات منفی بر

عملکرد کبد ایجاد نماید. در آن زمان علائم کبد چرب عبارت است از:

بی اشتهایی

کاهش وزن

درد شکمی

ضعف فیزیکی

کوفتگی و خستگی

حلقه‌ی سیاه زیر چشم‌ها

توده‌های چربی در پوست، به خصوص در پلک‌ها

راش و جوش‌های پوستی

گونه‌های قرمز

شکم بزرگ

چربی اضافه

زرد شدن سفیدی چشم‌ها

وجود یک لایه روی زبان

تنفس بد

احتباس مایعات

تعریق زیاد، به ویژه در صورت و پاها

خارش پوست

قرمزی، تورم و خارش چشم

آکنه

نقاط قهوه‌ای و لکه‌های پوستی

وجود مویرگ‌های قرمزروی صورت

تشخیص قطعی کبد چرب

همانطور که اشاره شد در مراحل اولیه ممکن است بدون علائم کبد چرب باشیم تا زمانی که تاثیرات منفی بر عملکرد کبد ایجاد نماید.

پزشک می‌تواند از آزمایش‌های مختلف برای تأیید وجود یا رد بیماری کبد چرب استفاده کند. این آزمایش‌ها عبارتند از:

تصویربرداری: ممکن است برای شما سونوگرافی یا سی‌تی اسکن یا ام‌آر‌آی نوشته شود. این آزمایش‌ها کمک می‌کنند

تا پزشک کبد چرب را تشخیص دهد. ۱

آزمایش خون: آزمایش خون می‌تواند سطح بالای آنزیم‌های کبدی مثل آلانین آمینوترانسفراز (ALT) و آسپاراتات

آمینوترانسفراز (AST) را نشان دهد.

آزمایش جسمی: پزشک وزن شما را اندازه می‌گیرد و بدن‌تان را برای احتمال وجود نشانه‌هایی از مشکلات کبدی مثل

بزرگ شدن کبد یا یرقان، معاینه می‌کند.

بیوپسی کبد: پزشک یک نمونه از بافت کبد را برمی‌دارد و به آزمایشگاه می‌فرستد تا التهاب یا آسیب‌های احتمالی کبد را مشخص کنند. این نمونه‌برداری در بیمارستان یا مراکز جراحی سرپایی انجام می‌شود. قبل از اجرای این روش برای شما دارو تجویز می‌شود تا ریلکس باشید و درد احتمالی کنترل شود.

درمان کبد چرب با گانودرما لوسیدوم

گانودرما به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد آنتی‌اکسیدان باعث ترمیم سلولهای کبدی شده و به کبد در بازسازی خود کمک قابل توجهی میکند. همچنین [گانودرما](#) به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی، مانع از ایجاد التهاب در کبد که باعث از بین رفتن سلولهای کبدی می‌باشد، می‌شود.

یک مطالعه بالینی در اوایل سال ۲۰۱۷ در زمینه استفاده از گانودرما به عنوان محافظ کبد و نقش آن در درمان کبد چرب . منتشر شده در مجله: biology Pharmaceutical

این مطالعه توسط ۴۲ نفر صورت گرفت که روزانه دو گرم از پودر خالص گانودرما را طی ۶ ماه مصرف کردند. افرادی که گانودرما لوسیدوم مصرف کردند، میزان آنزیم های کبدی (گلوتامیک پیروویک ترانس آمیناز (GPT) و گلوتامیک اگزالواستیک ترانس آمیناز (GOT) کاهش یافته و به دنبال آن ظرفیت آنتی اکسیدانی کل، میزان تیول کل و گلوتاتیون پالسمای افزایش یافت.

علاوه بر این، بررسی سونوگرافی شکم نشان داد افرادی که قبل از درمان دارای عوارض کبدی خاص بوده و سپس گانودرما لوسیدوم مصرف کردند، وضعیت کبد چرب آن‌ها به حالت عادی بازگشته است. این وضعیت هرگز توسط محصول طبیعی یا دارویی دیگر (مانند کنگر فرنگی، گیاه خار مریم، قاصدک و ...) قابل مقایسه نبوده است.

تا به امروز گانودرما لوسیدوم تنها ترکیبی بوده است که بطور بالینی اثرات آن بر کبد چرب اثبات شده است. و از آنجایی که در حال حاضر درمان خاصی برای بیماری کبد چرب (غیر الکلی) وجود ندارد، مصرف گانودرما لوسیدوم به همراه رعایت نکات و توصیه های دیگر مثل عدم مصرف الکل، کاهش میزان کلسترول، کاهش وزن و ... گزینه مناسبی محسوب می‌شود.



نحوه مصرف گانودرما برای کبد چرب

قارچ های دارویی از جمله گانودرما باید در آب داغ حرارت ببینند تا پوسته ی کتین آن بشکند. با این کار پلی ساکارید هایی که در سیستم گوارشی ما بصورت مایع یا جامد وجود ندارند آزاد می شوند.

شما می توانید تکه های قارچ خشک شده یا شکل پودری آن را همراه با دمنوش های گیاهی مصرف کرده و فرمولاسیون دمنوش مخصوص به خودتان را متناسب با اهداف سلامتی تان داشته باشید.

طرز تهیه چای گانودرما و دمنوش گانودرما را در مقالات [میتوانید مطالعه کنید](#)

مقدار مصرف برای درمان کبد چرب با قارچ گانودرما

این استاندارد مقدار مصرف گانودرما ، روزانه بین ۳ تا ۵ گرم در روز بوده . و دوره ی درمانی ۵ الی ۶ ماهه دارد . (بین

یک تا یک و نیم قاشق غذا خوری)

توصیه می شود کسانی که بیماری قندی یا افت فشارخون دارند. دمنوش گانودرما را به دو یا سه وعده قسمت کنند . و با فاصله زمانی حداقل ۴ ساعت میل نمایند.

توصیه ها و راههای مکمل برای درمان کبد چرب با گانودرما

در این بخش به ۱۲ ماده غذایی که برای درمان کبد چرب مفید است میپردازیم که مصرف این ترکیبات در کنار مصرف گانودرما لوسیدوم کمک شایانی به بهبود کبد چرب می کند.

قهوه

مطالعات نشان می دهد افرادی که قهوه می نوشند و مبتلا به کبد چرب هستند دچار آسیب کبدی کمتری می شوند در مقایسه با افرادی که از این نوشیدنی کافئین دار استفاده نمی کنند. کافئین آنزیم های غیر طبیعی کبد را در افرادی که ریسک ابتلا به بیماری های کبدی دارند، کاهش می دهد.

توفو

طبق تحقیقی که در دانشگاه الینویز انجام شده، ثابت می کند، پروتئین سویا که در مواد غذایی نظیر توفو وجود دارد می تواند از تجمع چربی در کبد جلوگیری کند. علاوه بر این توفو حاوی چربی پایین و پروتئین بالاست.

رنگ

سبز

سبزیجات

محققین اثبات کرده اند که کلم بروکلی می تواند از تجمع چربی در کبد موش جلوگیری کند. در حالت کلی خوردن سبزیجات بیشتر همانند اسفناج، کلم بروکسل و دیگر سبزیجات می تواند به کاهش وزن کمک کنند.

گردو

مقادیر زیاد اسید آمینه ال آرژنین در گردو به کبد کمک می کند تا پاکسازی شده و ضمنا منبع خوبی از گلوکوتایون و امگا ۳ است که برای پروسه ی سم زدایی طبیعی کبد سودمند است. ویتامین E موجود در مغزهایی چون گردو، علائم بیماری های کبد ناشی از چاقی را به طرز چشم گیری کاهش می دهند.



Ganoderm.ir

مواد غذایی مفید برای کبد چرب

سایر مواد مفید جهت تسهیل درمان کبد چرب

آووکادو

ترکیبات موجود در آووکادو باعث کاهش سلول های چرب تجمع یافته در این ارگان شده و باعث بهبود عملکرد آن می شوند. آووکادو همچنین سرشار از فیبر است که برای کنترل وزن مفید است.

ماهی

ماهی های چرب نظیر سالمون، ساردین، تون و غزل آلا مملو از امگا ۳ هستند. اسید های چرب امگا-۳ برای متعادل کردن سطح چربی کبد و کاهش التهاب بسیار مفید است.

بلغور جوی دو سر

غلات کامل نظیر بلغور جوی دو سر به بدن شما انرژی می دهد. این کربوهیدرات ها مملو از فیبر هستند که نقش موثری در کاهش وزن شما دارد.

روغن زیتون

این روغن سرشار از اسید های چرب امگا ۳ است. این روغن در مقایسه با دیگر روغن ها نظیر مارگارین و کره سالم تر است. تحقیقات نشان داده است که روغن زیتون برای کاهش سطح آنزیم های کبدی و کنترل وزن مفید است.

شیر و لبنیات کم چرب

لبنیات سرشار از پروتئین است که از آسیب های کبدی جلوگیری می کند

مغز آفتابگردان

این دانه های خوش طعم سرشار از ویتامین E و آنتی اکسیدان است که از کبد در برابر آسیب های احتمالی محافظت می کند.

سیر

سیر، برای پاکسازی کبد عالی است. سیر به فعالسازی آنزیم هایی که کبد را از سموم پاک می کنند، کمک می کند. همچنین دارای دو ترکیب طبیعی به نام های آلیسین و سلنیوم است، که به فرآیند پاکسازی کبد کمک می کنند و از کبد در برابر آسیب سموم محافظت می کنند علاوه بر آن، سیر میزان کلسترول و تری گلیسرید را کاهش می دهد، که مانند بار سنگینی برای کبد هستند و مانع از عملکرد درست کبد می شوند.

چای سبز

تحقیقات نشان می دهد که مصرف چای سبز می تواند اثر رادیکالهای آزاد و مواد مضر در کبد را پاکسازی کند. همچنین نوشیدن چای سبز در پیشگیری از تجمع و رسوب چربی ها در اطراف کبد موثر است و می تواند به بهبود کبد چرب کمک کند.

موارد منع شده در طول دوره بهبود و درمان کبد چرب

الکل (الکل عامل اصلی ابتلا به کبد چرب و دیگر بیماری های کبدی است).

شکر

غذاهای سرخ کردنی

غذای بسیار تند

نمک

نان سفید، برنج و ماکارونی

گوشت قرمز