

## الدهون على الكبد...كيف تتخلص منها؟

في أغلب الأحيان ينتج الدهن على الكبد بسبب مرض السكري. فمن المهم الابتعاد عن السكر، الحلويات، العسل، المربى وغيرها و استبدالها بالمحلى الاصطناعي. كما يجب تناول النشويات بكميات معتدلة؛ أي تجنب الخبز خلال وجبة الغذاء وعدم الإفراط بكمية الرز، المعكرونة، البطاطا أو الحبوب . الانتباه إلى كمية الفاكهة المتناولة يومياً. صحيح أن الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة والألياف التي تساعد على التخفيف من نسبة إمتصاص الدسم والسكر ، ولكن، بكمية عالية ، السكر الموجود في الفاكهة المعروف بالـFructose ، يتكدس ويتحول إلى تريغليسريد ، ما يزيد من خطورة الدهن على الكبد. لذلك ينصح أخصائي التغذية بتناول حصتي فاكهة في اليوم والابتعاد عن الفاكهة المجففة نظراً لاحتوائها على كمية عالية من السكر . تناول الخضار الخضراء على انواعها. فهي غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على محاربة ارتفاع نسبة الـLDL في الدم وارتفاع نسبة الـHDL- كما أن للثوم والبصل الفوائد ذاتها ولا تحتوي على كمية عالية من السعرات الحرارية . من المهم اتباع طريقة طبخ صحية. فينصح بتجنب استعمال الزبدة والسمنة ويمكن استبدالها بزيت الزيتون للأطباق الباردة وزيت الكانولا للأطباق الساخنة كونه يتحمل الحرارة العالية وبالتالي لن يتأكسد وسوف يحافظ على دوره كمضاد للأكسدة. طبعاً من الأفضل الابتعاد عن المقالي واستعمال لحوم قليلة الدسم . ممارسة الرياضة اليومية أساسية لأنها تساعد في خسارة الوزن وزيادة نسبة العضل في الجسم ما يؤدي إلى ضبط معدل السكري في الجسم. في النهاية، لمعالجة تكديس الدهون على الكبد، على المريض اتباع حمية غنية بالخضار ومعتدلة بالنشويات وقليلة الدهون مع رياضة يومية لخسارة الوزن الزائد وتجنب الأمراض التي ذكرناها مسبقاً .