

## الكشف عن المواد الغذائية الضارة للكبد



أعلنت الدكتورة ناتاليا ماروزوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، أن تناول كمية كبيرة من الفواكه يمكن أن يلحق الضرر بالكبد.

وتشير الأخصائية في حديث لصحيفة "إزفيستيا" إلى أن جميع الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من السمن الحيواني والكوليسترول والملح والخل والصبغات الغذائية والمواد الحافظة والمدخنة والكحول وكذلك الفواكه والعسل، تلحق الضرر بالكبد.

وتقول: "فمثلا الزبدة التي نتناولها منذ طفولتنا غنية بفيتامينات A و D ، ولكن إذا كانت هناك مشكلات في الكبد، فمن الأفضل الحد من استخدامها أو استبعادها تماما، كما أن لحم الأوزة والبط غنية بالدهون المفيدة ولكن ليس للجميع".

ووفقا لها: "الملح بكميات كبيرة يسبب اضطراب عملية هضم الدهون وامتصاصها ما يزيد العبء على الكبد، وبالإضافة إلى ذلك يؤدي إلى زيادة البكتيريا في الأمعاء، واختلال الدورة الدموية المعوية

الكبدية لأحماض الصفراء، ويمكن أن يؤدي هذا إلى تكثيف الصفراء وتكون الحصى في كيس المرارة.

وتشير الطببة إلى أن "الكزبرة، والحمّضة، والثوم البري، والكيوي، والتوت البري وأي أطعمة حمضية أخرى يمكن اعتبارها مفيدة، ولكن ليس للكبد".

وتضيف: "يلحق تناول كمية كبيرة من الفواكه الضرر بالكبد لأنها تحتوي على سكر الفركتوز الضار للكبد، ويساعد الفركتوز على زيادة كمية الدهون في خلايا الكبد وتطور مرض الكبد الدهني، كما أن للمياه الغازية المحتوية على الفركتوز نفس التأثير، وكذلك بدائل السكر التي أساسها الفركتوز، ولكن هذا التأثير أقل وضوحاً في الفواكه الطبيعية".

واستناداً إلى ذلك، ننصح بتناول الفواكه بكميات معتدلة، وعند تطور أمراض الكبد من الأفضل الامتناع عن تناولها وكذلك العسل.

وتابعة الخبيرة: أنه "من المفيد تخصيص أحد أيام الأسبوع لتناول الخضروات ومنتجات الألبان والتفاح فقط وعدم تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول: الزبدة والسمن والبيض والنقانق، كما يجب اتباع نظام غذائي متوازن، ومن المهم استبعاد الكحول والتدخين، وتناول الأدوية فقط حسب توجيهات الطبيب، وبالإضافة إلى ذلك من المفيد ممارسة النشاط البدني اليومي وأخذ قسط كاف من الراحة والنوم.