

روش های کاهش چربی کبد



سید موید علویان
فوق تخصص کبد

ورزش یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش چربی کبد است. به‌په‌د سلامت متابولیک، شناخته شده است. فعالیت بدنی منظم افزایش سوخت‌وساز و بهبود عملکرد کلی بدن، به کاهش تجمع چربی در کبد و جلوگیری از پیشرفت بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک می‌کند. این روش، نه‌تنها برای پیشگیری از تجمع چربی کبد، بلکه برای بهبود بیماری در مراحل مختلف نیز مؤثر است. ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، شنا، و دوچرخه‌سواری تأثیر چشمگیری در افزایش سوخت‌وساز چربی بدن دارند. این نوع فعالیت‌ها با تحریک بدن به مصرف انرژی بیشتر، نقش مهمی در کاهش ذخایر چربی، از جمله چربی‌های تجمع‌یافته در کبد، ایفا می‌کنند. فعالیت بدنی منظم با افزایش مصرف کالری در عضلات و فعال‌سازی آنزیم‌های لیپولیتیک، موجب تجزیه چربی‌ها به اسیدهای چرب و گلیسرول می‌شود که این مواد به عنوان منبع انرژی در طول فعالیت فیزیکی مورد استفاده قرار می‌گیرند. مطالعات علمی نشان داده‌اند که ورزش‌های هوازی با شدت متوسط تا زیاد می‌توانند میزان اکسیداسیون چربی را تا ۲۰ درصد افزایش دهند. این تأثیر به‌طور مستقیم به کاهش چربی‌های ذخیره شده در کبد منجر شده است. به‌په‌د سلامت کلی بدن کمک می‌کند.

ویژه

کاهش وزن با این میوه

بهترین میوه برای کاهش وزن «انار» است. انار منبع بسیاری از مواد مغذی مهم است. فقط یک فنجان دانه انار حاوی ۱۰۰ گرم فیبر سی‌کند است. اگرچه انار کم کالری نیست میوه نیست، اما تنها حدود ۱۲۰ کالری به ازای هر فنجان دارد. انار به عنوان یک میوه و عدد سی‌کند است. بنابراین غذای برای پرچم کم کالری در برنامه غذایی برای کاهش وزن عالی است زیرا می‌تواند سیری شما را بهبود بخشد و به شما امکان می‌دهد کمبود کالری خود را راحت‌تر حفظ کنید. طعم و بافت انار ممکن است در مقایسه با سایر میوه‌ها منحصر به فرد باشد، اگر قبل از تمرین گزینگی ای سبک می‌خواهید، خوردن انار لذت ببرید یا آن‌ها را با آجیل یا پنیر همراه کنید تا میوه و عده‌ای متعادل‌تر از نظر تغذیه داشته باشید. می‌توانید دانه انار را به سلاطین اضافه کنید تا کمی شیرین شود. می‌توانید انار را نان تست آووکادو و بادام،

کلید سلامت گوارش در ۴ ماده مغذی

سلامت روده تأثیر چشمگیری بر گوارش، ایمنی، خلق و خو و حتی ظاهر پوست دارد؛ ویتامین های D، A، C و B بخشی اساسی در حفظ این تعادل غذایی ابقای می کنند. روده سالم فقط به معنای هضم بهتر غذایست؛ این اندام قهقش نقش مهمی در ارتقای بدن، تنظیم خلق و خو و حتی سلامت پوست شما ایفا می کند. در لیست این عملکرد پرچیده، میکروبیوم روده قرار دارد - جامعه ای از میلیاردها باکتری مفید که نیازمند ویتامین ها و مواد مغذی خاصی برای رشد، تعادل و عملکرد مطلوب هستند. بررسی هاشان می دهد رژیم غذایی غنی از برخی ویتامین ها، خطر ابتلا به مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد. در ادامه با ۴ ویتامین کلیدی برای سلامت روده آشنا می شوید:

ویتامین D با تقویت دیواره روده و کاهش التهاب، از نفوذ عوامل بیماری‌زا به بدن جلوگیری می‌کند. منابع آن شامل: ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ و نور مستقیم خورشید است.

ویتامین A برای سلامت غشاهای مخاطی روده حیاتی است و به بازسازی بافت ها کمک می کند. در مواد غذایی مانند: هویج، اسفناج و سبزیجات سبز تیره یافت می شود.

ویتامین C با خاصیت آنتی اکسیدانی اش از سلول های روده محافظت کرده و میکروبیوم را در برابر استرس های فیزیکی حفظ می کند. مرکبات، فلفل دلمه ای و قوت ها منابع خوب آن هستند.

ویتامین‌های گروه B با کمک به متابولیسم سلولی و تولید انرژی در باکتری‌های مفید روده، نقش پشتیبان مهمی ایفا می‌کنند. منابع: غلات کامل، گوشت کم چرب و تخم مرغ.

راه‌های تأمین

- مصرف روزانه سبزیجات رنگارنگ و پروتئین های باکیفیت
 - افزودن غذاهای تخمیری مانند ماست یا کفیر برای افزایش باکتری های مفید
 - دریافت نور آفتاب کافی برای تأمین ویتامین D
 - استفاده هدفمند از مکمل های ویتامینی با نظر پزشک
- مجموع، گنجایان این ویتامین ها در رژیم غذایی می تواند روشی مؤثر برای حفظ سلامت روده
- تقویت ایمنی و بهبود زندگی باشد.

راهکارهای موثر برای رفع استرس

استرس مادر بیماری هاست اما قابل پیشگیری نیست. برخی افراد ریه‌ها گشایش استرس به رفتن‌ها سال‌ها می‌تواند به ریه‌ها آسیب‌های جدی‌تری بزند. در حمله مصرف دخانیات یا به‌خوشی کردن، ورزش، و خوردن باعث از بین رفتن استرس نمی‌شود، اما می‌تواند مقداری از شدت کمبود و غم عاطفی را کاهش دهد. روزی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی مداوم، مشارکت اجتماعی، از زمان‌های خستگی به دیگران کمک می‌کند، و راه‌هایی برای فراموشی استرس به دیگران کمک می‌کند.

تشخیص وزوز گوش از روی صورت

از افراد ووزو گوش آفتقد رشدید اراند که خواب، سلامت روان و عملکرد ووزمره آنها را مصنوی (AI)، محققان با استفاده از نرم افزار هوش مصنوی (AI)، حرکات، غیرارادی سریع و ظریف صورت، مانند برش گونه ها، ابروها یا سوراخ های بینی را جستجو کردند. محققان با ترکیب برش های صورت با یکسان شدن دمک، دریافتند که می توانند افرادی را که بیشترین عذاب از ووزو گوش منحل می شوند، به طور دقیق شناسایی کنند.

نکته

رابطہ خواب آلودگی بازوال عقل زنان

متخصصان به تاگی دریافت‌اند خواب آلودگی بیش از حد در زنان مسن می‌تواند نشانه‌ای از زوال عقل باشد. این متخصصان می‌گویند زنان مسنی که میزان خواب آلودگی آنها تغییرات محسوسی داشته‌اند است مثل شش از حد چرت زدن، دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به عقل قرار دارند. البته باید تاکید کرد که احساس سنگینی بیشتر در سنین بالاتر تا حدی طبیعی است. همین ویژگی، این یافته‌ها را کمی پیچیده می‌کند. اولین حال متخصصان نتیجه گرفتند که تغییر در تنوع خواب زنان مسن تر، ممکن است به عنوان یک اخص زود هنگام یا عامل خطر برای زوال عقل عمل کند. به گزارش وبمیل هلت، «دکتر کلفورد سیگیل» از متخصصان این حوزه پژوهشگری در سازمان نیکولکافالینا این نکته اشاره می‌کند که خواب خوب با تثبیت افقه (تبدیل خاطرات کوتاه مدت به خاطرات دمدت) و سلامت کلی بدن مرتبط است. خواب ضعیف با مشکلات تثبیت حافظه در افراد جوان تر هم قبط است. این مشکل با افزایش سن بدتر می‌شود. ر بیماران مسن، بازایی حافظه احتمالات تحت تأثیر خواب بی کیفیت قرار می‌گیرد. بنابراین اگر کسی خوب نوابد، ممکن است بر حافظه‌اش اثر بگذارد، و به‌ویژه این مشکل پیشرفته‌تر باشد. البته خواب آلودگی نتواند نشانه طبیعی وسیعی از مشکلات دیگر هم باشد. ی مثال خواب آلودگی در طول روز می‌تواند ناشی از مشکل آینه انسدادی خواب باشد که اصلی ترین علامت خواب آلودگی در طول روز یا «غیر تراسمی» است؛ یعنی خوابی که فرد پس از آن خواب احساس مع خستگی و سرزندگی نکند. اختلال خواب نارکولپسی ممله خواب، کم خونی، افسردگی و کمبود برخی ناماینده های خاص نیز می‌تواند باعث شوند در طول احساس خستگی کنید، بنابراین مهم است که این ضوع بررسی شود.

جدول سودو کو

	۳	۸	۲					
۶	۲		۸	۳			۹	
	۷				۴	۳	۸	۲
		۲					۵	۹
			۹	۵	۸	۲		۳
۹	۵			۱		۶	۴	۸
۲			۵		۹		۳	۱
۳		۵		۸	۱	۷		
۸		۷				۹	۶	

« افقی

۱- دورو- توصیه- اسباب خانه ۲- کلام تنفر-
اری فقدان ویتامین C- خروس مازندرانی ۳-
بندی کاراته- غیرحقیقی- باران تند و شدید
میدانه درزانه- سرخ برگ- خواب وحشتناک
۴- شمشاد- شهر هلن- آشوب وبلوا ۵-
بندنی بر چشم- اقامت گزیدن- نیمه دیوانه ۶-
دور دهندهوستان- آرایش صحنه نمایش- شیوا
هایان خردمانی- بیماری تب نوعی- نوجا
۷- سلاسلوتبار- محل نمایش دلقک- واضح آشکارا
۸- نوعی رنگ- کشمش ۱۱- از خورش های
۱۲- قلندر- اشاره به دور-
۱۳- فراغ و سکون- باردار- سرانسان ۱۴-
دارند- انتقام- از ضمائر انگلیسی ۱۵- وجود دارد-
افسوس و اویلا

حل جدول ۲۱۱۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	س	ر	ا	ف	ک	د	ه	ک	ش	ر	ن	ف	ت
۲	ت	ی	ر	ا	ز	ا	ن	ا	ب	ا	د	و	ر
۳	م	ش	ا	م	س	ر	ا	س	ر	ی	ا	ب	ر
۴	ک	ه	ا	ل	ا	ک	ا	ر	و	ک	ا	ر	و
۵	ا	چ	ل	غ	و	ز	م	ج	د	ر	ع	ا	ب
۶	ر	م	ه	م	ک	ر	م	ا	ا	م	ا	ا	ب
۷	ن	ا	س	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۸	ا	خ	ر	ت	د	ق	ی	ه	ن	ه	ف	ر	ا
۹	م	ر	د	ر	ا	ه	ر	و	س	ا	ک	ن	ا
۱۰	ی	ر	ه	ا	و	ن	ک	ف	ت	ن	و	ا	ر
۱۱	ر	ق	ی	ر	ا	ن	ل	ک	و	پ	ک	ا	ر
۱۲	س	ا	ز	ا	ا	ق	س	ل	ک	و	پ	ک	ا
۱۳	ظ	ف	ر	ن	ی	ر	ا	ن	ی	ا	ج	ا	ب
۱۴	ا	ی	ا	ر	چ	ه	ر	ه	ا	ی	ج	ا	ب
۱۵	م	ن	ا	و	ی	ا	و	ل	ک	ب	ل	ک	د

عمودی

۱- قوم کهن ایرانی - نوعی تنفگ - داستان مبالغه آمیز ۲- گرامیگی - کارشناس در
های فنی - واحد شمارش گاو ۳- مقابل ماده - دانه و پوست گندم - پشیمانی ۴- ت
موسیقی - از وسایل تهیه چای - نازکپروناچار ۵- سوگند - سوپوده - کشتی جنگی تندرو
افک چوبی روبراز دارداری سایبان که دوای آن را در دو طرف شتر یا قاطر می بینند و بر آن
می شوند - سهولت - در ده کیچی ۷- زردی - خجاعت - خج و اقبال ۸- چست و
کرم روده - حیرت ۹- شهرشیمانی قزوین - جوش های چرکی - صداقت ۱۰- زیرنست -
قرن ششم هجری - از پوشاک خانم ۱۱- ارازان - منسوب به پدر پیش و جلو ۱۲- بیماری
اطلسنماد رایانه - مسأوی ۱۳- خندرو - انداز لباس - مدافع فوتبال ۱۴- کلمه استثناء - به
خور - فرمان خا مغول ۱۵- از میوه های گرمسیری - مقابل هست - وضع ی