

# مواد غذایی مضر برای کبد

تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان



## مطالب موجود در این دانشنامه

مواد غذایی مضر برای کبد

قند و ضرر کبد

چربی و ضرر کبد

کربوهیدرات و ضرر کبد

نوشیدنی الکلی و ضرر کبد

غذای تند و ضرر کبد

مکمل ویتامین آ و ضرر کبد

داروها و ضرر کبد



## مقدمه

برخی از مواد غذایی ممکن است برای سلامتی کبد مضر باشند و به ویژه در صورتی که با مشکلات کبدی مبتلا هستید. البته، لازم به ذکر است که قبل از ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی خود، بهتر است با پزشک یا تغذیه‌شناس خود مشورت کنید تا بتوانند به شما

راهنمایی کنند



مصرف بالای چربی‌های اشباع شده که به طور عمده  
در مواد غذایی نیمه‌پرفراورده، غذاهای چرب و  
ترش، قندی، پیش‌پز و فست‌فود یافت می‌شوند،  
می‌تواند به تجمع چربی در کبد و تشدید بیماری‌های  
کبدی منجر شود.





قند و شکر: مصرف بیش از حد قند و شکر، به ویژه شکرهای اضافه شده به مواد غذایی، می‌تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود که در نتیجه ممکن است باعث بهبود ناهاریه کبد نشود.



مصرف بیش از حد نمک می‌تواند

منجر به افزایش فشار خون

شود و باعث تشدید بیماری‌های

کبدی نظیر سیروز کبدی گردد.



برخی از مواد نگهدارنده و مواد

شیمیایی در مواد غذایی

نیمه پرفراآورده و آماده های غذایی

وجود دارند که ممکن است برای کبد

مضر باشند.



## فصل اول قند و ضرر کبد

بیماری چربی کبدی غیرالکلی : مصرف بیش از حد

قند و شکر می‌تواند باعث افزایش مقاومت به

انسولین شده و به بیماری چربی کبدی غیرالکلی

منجر شود





مصرف طولانی مدت قند و شکر در مقادیر بیش از حد می‌تواند بیماری هیپاتیت چرب را تشدید کند. در این بیماری، چربی به صورت ناشی از تجمع چربی در سلول‌های کبدی واقع می‌شود و ممکن است به تشدید آسیب کبد منجر شود.



مصرف بیش از حد قند و شکر می‌تواند ریسک بروز  
سیروز کبدی را افزایش دهد. سیروز کبدی وضعیتی  
است که در آن بافت سالم کبد به بافت  
غیرعملکردی و ندارای سلول‌های سالم تبدیل  
می‌شود. مصرف قند بیش از حد می‌تواند فرآیند  
التهابی را تشدید کرده و به تدریج به سیروز کبدی



منجر شود.

خوردن قند زیاد تنها برای دندان‌ها مضر نیست، بلکه

می‌تواند به کبد نیز آسیب برساند؛ قند بیش از حد تصفیه‌شده

حاوی فروکتوز زیاد بوده و در نتیجه باعث ایجاد چربی

می‌شود و زمینه ابتلا به بیماری‌های کبد را فراهم می‌کند.



## References

OECD-FAO Agricultural Outlook 2020–2029" ^  
- Sugar" (PDF). Food and Agriculture

Organization. 2019. Archived (PDF) from the  
original on 17 April 2021. Retrieved 15

.February 2021





## فصل دوم مصرف چربی و ضرر کبد

مصرف بیش از حد چربی می‌تواند بر سلامت

کبد تأثیر منفی داشته باشد. در زیر توضیح

داده شده است که چگونه مصرف بیش از حد

چربی می‌تواند به آسیب کبد منجر شود



## بیماری چربی کبدی غیرالکلی

مصرف بیش از حد چربی، به ویژه چربی‌های  
اشباع شده و ترانس، می‌تواند تجمع چربی در  
سلول‌های کبد را افزایش داده و بیماری چربی  
کبدی غیرالکلی را تسریع کند.



مصرف بیش از حد چربی می‌تواند بیماری  
هیپاتیت چرب را تشدید کند. در این بیماری،  
تجمع چربی در سلول‌های کبد منجر به التهاب و  
آسیب به بافت کبد می‌شود و مصرف بیش از  
حد چربی ممکن است فرآیند التهابی را تشدید  
کند.



**مصرف بیش از حد چربی می‌تواند ریسک بروز  
سیروز کبدی را افزایش دهد. در سیروز کبدی،  
بافت سالم کبد به بافت غیرعملکردی و ندارای  
سلول‌های سالم تبدیل می‌شود. مصرف بیش از  
حد چربی می‌تواند فرآیند التهابی را تشدید کرده و  
به تدریج به سیروز کبدی منجر شود.**





چربی های موجود در مواد مغذی می توانند در ساخت بافت و غشای سلولی استفاده شوند . مشکل این است که زمانیکه شما از آن به بیشترین میزان و وعده های متفاوت استفاده می کنید می توانند به کبد آسیب برسانند و دیگر در تولید انرژی استفاده نشده و انباشته می شوند .



3

## References

Jump up to: [a](#) [b](#) [c](#) [d](#) Entry for "fat" ^

Archived 2020-07-25 at the Wayback

Machine in the online Merriam-Webster

disctionary, sense 3.2. Accessed on 2020-

08-09



## فصل سوم کربوهیدرات و ضرر کبد

کربوهیدرات، به عنوان یکی از سه گروه مکروتنظیمه‌ای اصلی (همراه با چربی و پروتئین)،

یک منبع اصلی انرژی برای بدن محسوب می‌شوند. در حقیقت، بدن برای فعالیت‌های

روزمره و حفظ عملکرد صحیح اعضا و

سیستم‌های مختلف، به انرژی حاصل از



**کربوهیدرات، به ویژه کربوهیدرات‌های ساده و قندهای پراکنده، می‌تواند باعث افزایش سطح قندها در خون شود و تجمع چربی در سلول‌های کبد را افزایش دهد.**





مصرف بیش از حد کربوهیدرات می‌تواند بیماری  
هیپاتیت چرب را تشدید کند. در این بیماری،  
تجمع چربی در سلول‌های کبدی منجر به التهاب و  
آسیب به بافت کبد می‌شود و مصرف بیش از  
حد کربوهیدرات ممکن است فرآیند التهابی را  
تشدید کند.



**مصرف بیش از حد کربوهیدرات می‌تواند ریسک**

**بروز سیروز کبدی را افزایش دهد. در سیروز**

**کبدی، بافت سالم کبد به بافت غیرعملکردی و**

**ندارای سلول‌های سالم تبدیل می‌شود. مصرف**

**بیش از حد کربوهیدرات ممکن است فرآیند**

**التهابی را تشدید کرده و به تدریج به سیروز کبدی**



**منجر شود.**

نوع و میزان کربوهیدرات مصرف شده نیز می‌تواند تأثیر داشته باشد. به طور کلی، کربوهیدرات‌های ساده و قندهای پراکنده مانند آب نبات، شکرها و آرد سفید بیشتر نسبت به کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبری مثل صحنه، سبوس‌ها و سبزیجات گیاهی نقش بیشتری در افزایش خطر بروز مشکلات کبدی دارند.



مصرف بیش از حد کربوهیدرات می تواند باعث انباشته شدن آن شود .  
بدن کربوهیدرات اضافی را به گلیکوژن تبدیل می کند و آنها را در کبد  
ذخیره می کند که به صورت چربی انباشته می شود و باعث افزایش  
وزن و چاقی و آسیب کبد می شود .



4



## References

**Jump up to: a b Avenas P (2012). "Etymology ^  
of main polysaccharide names" (PDF). In  
Navard P (ed.). The European Polysaccharide  
Network of Excellence (EPNOE). Wien:  
Springer-Verlag. Archived from the original  
(PDF) on February 9, 2018. Retrieved January**

**.28, 2018**



## فصل چهارم الکل و آسیب کبد

مصرف بلندمدت و بیش از حد الکل می‌تواند به آسیب کبدی منجر شود. الکل به طور مستقیم به بافت کبد آسیب می‌رساند و می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های کبدی متعددی شود.



**چربی کبدی: مصرف مداوم الکل باعث تجمع چربی در سلول‌های کبدی می‌شود. این وضعیت به عنوان چربی کبدی معروف است و در صورت عدم تغییر عادات مصرف الکل، می‌تواند به چربی کبدی التهابی و در نهایت به سیروز کبدی منجر شود.**



**الکل می‌تواند باعث التهاب کبدی شود. هپاتیت  
الکلی ناشی از مصرف الکل به میزان زیاد و مداوم  
است. این التهاب می‌تواند به تلف بافت کبدی و  
آسیب دائمی به کبد منجر شود.**





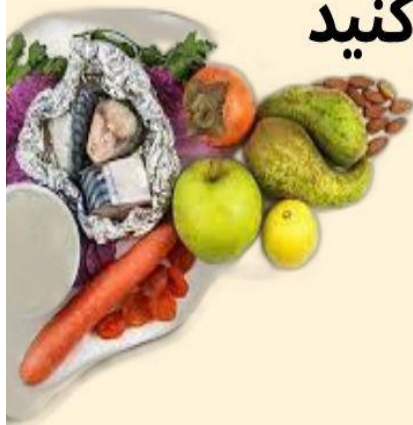
مصرف الکل در مدت طولانی می‌تواند به سیروز کبدی منجر شود. سیروز کبدی وضعیتی است که در آن بافت سالم کبد به بافت غیرعملکردی و ندارای سلول‌های سالم تبدیل می‌شود. سیروز کبدی یک بیماری خطرناک است و ممکن است نیاز به پیوند کبد (تراشه کبد) داشته باشد.



**سرطان کبد: مصرف بیش از حد الکل می‌تواند  
ریسک بروز سرطان کبد را افزایش دهد. سرطان  
کبد یک بیماری خطرناک است که می‌تواند به  
علت التهاب مزمن و آسیب به بافت کبد ایجاد  
شود.**



**مصرف مداوم و بیش از حد الکل می‌تواند به  
آسیب کبدی و بیماری‌های جدی مرتبط با آن  
منجر شود. برای حفظ سلامت کبد، توصیه  
می‌شود مصرف الکل را به میزان معقول و در حد  
مجاز مصرف کنید، یا در صورت امکان به‌طور  
کامل از آن خودداری کنید**



همچنین، اگر شما یا کسی که می‌شناسید،  
مشکلات کبدی دارید، بهتر است با پزشک  
مشورت کنید تا تشخیص دقیقی دریافت کنید و  
درمان مناسب را انجام دهید.





با نوشیدن نوشیدنی های الکلی ، عملکرد طبیعی کبد مختل

می شود الکل می تواند با استفاده از مواد ساختاری اش ،

سلول های کبد را از بین ببرند که نتیجه آن می تواند ایجاد

بیماری هایی اعم از هپاتیت یا سیروز شود .



5

reference

IUPAC, Compendium of Chemical ^

Terminology, 2nd ed. (the "Gold Book")

(1997). Online corrected version: (2006–)

"Alcohols".

doi:10.1351/goldbook.A00204



### غذای بسیار تند

خوردن غذاهای تند می تواند به کبد آسیب وارد کند و مهم نیست که غذاهای تند خیلی زیادی را مصرف کنید و می تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند .



6

## فصل پنجم غذای تند و آسیب کبد

مصرف غذاهای تند و ادویه‌دار به صورت مداوم و بیش از حد ممکن است برای کبد آسیب‌زا باشد. مصرف این نوع غذاها می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند، به خصوص در صورتی که شما قبلاً مشکلی در کبد داشته باشید یا در معرض خطر بروز بیماری‌های کبدی باشید.





**مصرف مداوم غذاهای تند و ادویه‌دار می‌تواند باعث آسیب به بافت کبدی شود. برخی از این غذاها شامل غذاهای چرب، فرآورده‌های گوشتی چرب، غذاهای نمکی، غذاهای فراورده‌دار، غذاهای حاوی روغن‌های اشباع شده و غذاهای حاوی مواد نگهدارنده می‌شوند.**



برخی از افراد نمی‌توانند غذاهای تند و ادویه‌دار را به خوبی تحمل کنند. مصرف این نوع غذاها می‌تواند علائمی مانند سوزش معده، تحریک روده و نفخ را تشدید کند. در صورتی که این علائم را تجربه می‌کنید، بهتر است از مصرف غذاهای تند و ادویه‌دار خودداری کنید.



### غذای بسیار تند

خوردن غذاهای تند می تواند به کبد آسیب وارد کند و مهم نیست که غذاهای تند خیلی زیادی را مصرف کنید و می تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند .



6

## References

Chili pepper". Germplasm Resources" ^

Information Network. Agricultural

Research Service, United States

.Department of Agriculture

Capsicum annum L. – The Plant List"." ^

.www.theplantlist.org





## فصل ششم ویتامین آو آسیب کبد

ویتامین آ (ویتامین A) یک ویتامین مهم برای سلامتی است که در بسیاری از غذاها یافت می‌شود. این ویتامین برای رشد سلول‌ها، حفظ سلامت پوست، دید خوب، سیستم ایمنی قوی و عملکرد صحیح کبد ضروری است.



## فصل ششم ویتامین آ و آسیب کبد

ویتامین آ در دو شکل وجود دارد: ویتامین آ قابل

تولید از بتاکاروتن (موجود در مواد غذایی گیاهی

مانند هویج، سبزیجات سبز تیره و کلم) و

ویتامین آ قابل مصرف مستقیم (موجود در مواد

غذایی حیوانی مانند کبد ماهی، کبد مرغ و تخم



مرغ)

مصرف طولانی مدت و بیش از حد ویتامین آ  
قابل مصرف مستقیم می‌تواند به رسوبات زرد  
رنگ مخاطی در کبد، شناخته شده به عنوان  
هیپاتوتوکسیسیته، منجر شود. این رسوبات  
می‌توانند به طور قابل توجهی آسیب به کبد و  
عملکرد آن برسانند.





در مواردی که شما نیاز به مکمل‌های ویتامین آ دارید، مهم است که مصرف آن را با توجه به توصیه‌های پزشک یا متخصص تغذیه خود انجام دهید. اطمینان حاصل کنید که مصرف ویتامین آ در محدوده مطلوب قرار دارد و همچنین تداخلی با داروهای دیگر که شما ممکن است مصرف کنید، ندارد.





مصرف مکمل‌های حاوی مقادیر زیاد ویتامین آ ممکن است باعث ایجاد مشکل کبدی شود؛ توصیه می‌شود قبل از مصرف مکمل‌های ویتامین آ با پزشک خود مشورت کنید زیرا ممکن است بدن شما به آن نیاز نداشته باشد.



7



## References

"Vitamin A". The American Society of Health-System Pharmacists. Archived from the original on 30 December 2016. Retrieved 8 December 2016.

"Vitamin A Fact Sheet for Health Professionals". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. March 2021. Retrieved 8 August 2021.



## فصل هفتم داروهای آسیب رسان کبد

بعضی از داروها می‌توانند به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به کبد آسیب برسانند. در زیر چند مثال از دسته‌های داروهایی که ممکن است بر کبد تأثیر منفی داشته باشند آورده شده است





استامینوفن در دوزهای پایین بی ضرر است، اما  
مصرف بیش از حد آن می تواند باعث آسیب حاد  
کبدی شود مِرگِ از نارسایی حاد کبدی ممکن  
است نارسایی حاد کبدی را تجربه کنید حتی اگر  
قبلاً بیماری کبدی نداشته باشید



در ایالات متحده، ۵۰% نارسایی حاد کبدی مرتبط با مصرف بیش از حد و ۲۰ درصد از پیوندهای کبد به دلیل نارسایی کبدی ناشی از دارو است. مصرف بیش از حد استامینوفن است علت اصلی نارسایی حاد کبدی پیوند کبد برای کسانی که نارسایی حاد کبدی دارند یک گزینه نجات بخش است.



بعضی از داروها می توانند عوارض جانبی داشته باشند  
که اگر اشتباه تجویز شده یا به میزان زیادی استفاده  
شوند عوامل جبران ناپذیری برای کبد ایجاد کنند .  
مصرف استامینوفن سر دسته داروهای آسیب رسان  
کبد است



## References

Nosek, Thomas M. "Section ^

6/6ch2/s6ch2 30". Essentials of Human

Physiology. Archived from the original on

.2016-03-24

.Elias, H.; Bengelsdorf, H. (1 July 1952) ^ \_

