

## **Thực phẩm giúp lấy lại cân bằng cho gan nhiễm mỡ**

Nói một cách đơn giản, bệnh gan nhiễm mỡ có nghĩa là tích tụ chất béo trong tế bào gan. Thường vẫn có chất béo tồn tại trong gan, nhưng khi lượng chất béo chiếm trên 5 đến 10 % của trọng lượng gan, có thể được coi là gan nhiễm mỡ. Sự tích tụ chất béo trong gan làm cho gan dễ bị tổn thương hơn, có thể dẫn đến viêm và suy gan. Hiện nay, không có điều trị đặc hiệu đối với bệnh gan nhiễm mỡ. Tuy nhiên, có thể làm đảo ngược tình trạng gan nhiễm mỡ với những thay đổi trong chế độ ăn uống, sinh hoạt.

### **1. Thực phẩm làm giảm gan nhiễm mỡ**

- Củ nghệ: Củ nghệ không chỉ là gia vị yêu thích trong các món ăn, nghệ cũng nổi tiếng vì những lợi ích sức khỏe tuyệt vời. Nghệ không những ngăn ngừa bệnh gan nhiễm mỡ mà còn kích thích cơ thể tiêu hóa chất béo, làm giảm tối thiểu được lượng chất béo tích tụ trong gan. Để điều trị có hiệu quả bệnh gan nhiễm mỡ trong gan, khuyến cáo: trộn nửa muỗng cà phê bột nghệ với một ly nước nóng, để nguội và dùng ba lần một ngày. Nếu bạn thích, có thể trộn nửa thìa bột nghệ vào một ly sữa ấm và thưởng thức.

- Chanh: Chanh là một loại trái cây có múi có chứa vitamin C. Vitamin C là một chất chống oxy hóa tự nhiên giúp gan sản xuất glutathione, đóng vai trò quan trọng trong việc giải độc tố cho cơ thể. Các nghiên cứu gần đây cũng cho thấy rằng, chanh có chứa một hợp chất gọi là naringenin làm giảm chứng viêm gan có liên quan đến gan nhiễm mỡ. Uống nước chanh tươi và lặp lại hai hoặc ba lần một ngày trong một tháng. Bạn cũng có thể cắt thành lát chanh mỏng, thả chúng vào một chai nước và uống suốt cả ngày. Ngoài ra, có thể thêm vài lát dưa chuột vào nước chanh để dùng.

- Nước táo: Giấm táo là một trong những phương pháp điều trị tốt nhất cho gan nhiễm mỡ. Nước chiết xuất từ táo cũng thúc đẩy việc giảm cân và làm giảm lượng chất béo tích tụ bên trong gan. Trộn một muỗng canh giấm táo, một thìa mật ong và một ly sữa ấm. Uống hỗn hợp này trước bữa ăn. Thực hiện việc này trong nhiều tháng một cách đều đặn.

- Trà xanh: Trà xanh chứa đầy chất chống oxy hóa và chất dinh dưỡng quan trọng đối với cơ thể. Thường xuyên tiêu thụ trà xanh giúp hỗ trợ chức năng não, giảm nguy cơ ung thư, giết chết vi khuẩn và đốt cháy chất béo trong cơ thể. Trà xanh là một trong những biện pháp đề phòng tốt nhất cho gan nhiễm mỡ, đặc biệt đối với người có bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu.

- Bò công anh: Bò công anh được sử dụng để điều trị bệnh gan nhiễm mỡ vì có tác dụng chuyển hóa các chất béo chứa trong gan. Bò công anh là một chất bổ gan mạnh giúp kích hoạt chức năng gan tốt và giúp điều trị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu có liên quan đến chứng béo phì. Bạn có thể dùng lá bò công anh tươi kết hợp trong món salad.

Trộn một thìa bột bò công anh và nước nóng, để trong vài phút sau đó uống. Bạn có thể thêm một ít mật ong để cải thiện hương vị. Uống một ly, hai đến ba lần một ngày trong vài tuần. Chú ý, không nên sử dụng loại thảo mộc này cho

những người bệnh đái tháo đường do có thể dẫn đến các phản ứng phụ không mong muốn.

- Đu đủ: Đu đủ và hạt của nó có những lợi ích tuyệt vời trong việc chữa lành xơ gan. Đu đủ giúp đốt cháy chất béo trong gan và do đó rất tốt để chữa gan nhiễm mỡ.

- Một số thực phẩm khác: Cam thảo được sử dụng để điều trị bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu. Cam thảo có thể được dùng như một chất bổ sung hoặc pha với nước ấm. Nước ép bưởi có các chất chống ôxy hóa mạnh giúp tăng chức năng hoạt động của gan.

## **2. Thay đổi lối sống**

**Kiểm tra trọng lượng:** Theo dõi cân nặng và tình trạng tăng cân là điều cần thiết trong việc kiểm soát chứng gan nhiễm mỡ. Điều này giúp điều chỉnh lượng chất béo tích tụ trong gan. Thực hiện các bước để giảm cân nếu bạn béo phì hoặc thừa cân.

**Thay đổi chế độ ăn uống hoặc thói quen ăn uống:** Những gì đưa vào dạ dày của bạn đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo đảm sức khỏe cho gan. Đó là lý do tại sao bắt buộc bạn phải ăn một chế độ ăn uống lành mạnh chủ yếu từ thực vật bao gồm trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, rau và dầu thực vật, sẽ hỗ trợ cho gan hoạt động tốt và giúp gan làm việc không quá mức: Cụ thể, ăn ngũ cốc và các hạt như yến mạch và cám. Ăn trái cây giàu chất xơ như táo và quả việt quất. Ăn rau cải như rau bina, cải xoăn, cải bắp, bông cải xanh và bắp cải. Tránh đồ ăn vặt và thức ăn béo. Ăn một chế độ ăn uống giàu axit béo omega-3, chẳng hạn như cá, óc chó và hạt lanh.

**Tập thể dục thường xuyên:** Tập thể dục hàng ngày trong khoảng 30 phút. Nếu bạn mới tập thể dục, hãy bắt đầu với bài tập nhẹ. Tập thể dục giúp tăng cường trao đổi chất và đốt cháy chất béo dư thừa. Tập thể dục đều đặn giúp bạn giảm cân và giữ trọng lượng trong mức kiểm soát.

**Kiểm soát nồng độ cholesterol máu:** Tùy thuộc vào kết quả, bắt đầu thực hiện các khuyến cáo để giảm, duy trì hoặc đạt tiêu chuẩn bình thường của cholesterol máu, làm giảm nguy cơ cho sức khỏe nói chung và bệnh tim mạch nói riêng.

BS. Thanh Hoài

<https://suckhoedoisong.vn/thuc-pham-giup-lay-lai-can-bang-cho-gan-nhiem-mo-n133280.html>