

## ماهي المشروبات التي تخفف أعراض الكبد الدهني؟ طبيب يجيب



اقترح طبيب من جامعة هارفارد، تناول "3" مشروبات لمكافحة الكبد الدهني، وهي: الشاي الأخضر والقهوة وعصير الشمندر.

وللحصول على شرح موسع، كشف خبراء التغذية لموقع "إنديان إكسبرس" الفوائد المحتملة للمشروبات على صحة الكبد.

وقال الخبراء: "يحتوي الشاي الأخضر على مادة الكاتيكين، التي يمكن أن تساعد على تحسين وظائف الكبد وتقليل الدهون فيه. ويرتبط تناول القهوة بانخفاض مستويات إنزيمات الكبد، ما يشير إلى صحة الكبد بشكل أفضل. أما عصير البنجر فيحتوي على البيتين، المعروف بقدرته على تقليل تراكم الدهون في الكبد".

كم مرة يجب استهلاك هذه المشروبات يوميا؟

يؤكد الخبراء: "لصحة الكبد تناول ثلاثة أكواب من القهوة، وكوبين إلى ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر، وتناول كوبًا واحدًا من عصير البنجر يوميًا، ولا تقلق لأن هذه الكميات آمنة بشكل عام، ويمكن أن تساعد في تقليل مستويات إنزيمات الكبد وتحسين وظائف الكبد ودعم إزالة السموم منه".

ومع ذلك، حذر خبراء التغذية من "الإفراط في تناول الشاي الأخضر؛ لأنه يمكن أن يسبب تسمم الكبد، كما أن عصير الشمندر يحتوي على نسبة عالية من السكريات الطبيعية، ما يجعله غير مناسب لبعض الأشخاص، وخاصة مرضى السكري".

وقال الأخصائيون: "يساعد محتوى البيتين الموجود بالشمندر في دعم قدرة الكبد على معالجة الدهون والتخلص منها، ومنع تراكمها في الكبد. ويحتوي أيضًا على النترات التي يمكنها تحسين تدفق الدم وتعزيز وظائف الكبد بشكل أفضل. ونصحوا بتناوله كاملاً في السلطات بدلا من عصيره؛ بسبب افتقاره للألياف وارتفاع محتواه من السكر".