

صحة الكبد .. والوعي اللازم للحماية من الامراض

لاحظت بأن العديد من مرضى إرتفاع أنزيمات الكبد ، يتهافتون إلى تناول أقراص فيتامين جيم كمضاد للأكسدة، ونصيحتي العلمية تقتضي بتوخي الحذر لأن الأفراد الذين يقدمون على تناول مثل هذه الأقراص، أو الذين ينصحون بها، قد يعانون من أمراض في الأوعية الدموية في الأساس.

وتتعارض أقراص فيتامين جيم مع بعض الأدوية، كالمميعات مثل الأسبرين والورفارين، والمسكنات، والأدوية الخافضة لضغط الدم، وبعض أدوية السرطان (السايكلوبورين)، وبعض أدوية القلب (النيترات)، وبعض المضادات الحيوية (التتراسايلين)، لذلك فهناك ضرر من تناول فيتامين جيم كأقراص مع بعض الأدوية.



فإنك ضرر من تناول فيتامين جيم كأقراص مع بعض الأدوية. ولعل الأساس يكمن في أن لكل شخص حالته ومخصصاته ووضعها، فلا نستطيع الإجمال أو حتى نصح العامة بتناول حبوب ما قد تؤدي إلى ضررهم، وتسبب في مضاعفات صحية لهم، وعادة ما يحدث ذلك أيضا عند حث وتشجيع من حولنا بضرورة خفض الوزن السريع من دون إعتبار بأن خفض الوزن السريع قد يفاقم حالتي الكبد الدهني وإرتفاع أنزيمات الكبد.

وتتلخص السمة الرابعة في تجنب تناول الكحول إذ يتسبب الكحول في زيادة مستويات الدهون الثلاثية في الدم، والتي غالبا ما تكون مرتفعة في أغلب حالات الكبد الدهني.

إذن فهل ما تزال في صراع عن ما هو الواجب تناوله وما هو الواجب تجنبه من أجل الحفاظ على كبدنا؟ لعلي أتسائل عن ما هو المطلوب فعلا من كل فرد منا من أجل أن نعتد سلوك صحي في إدارة صحتنا وكبدنا. فإذا كانت المعلومات حقا متداولة وفي وفرة، فماذا نحتاج فعلا من أجل أن نقدم على تغيير سلوكنا نحو الإيجابية الصحية؟ هل هو عرض وتداول المزيد من المعلومات من حولنا، أم هي تكييف لعملية التنقيف الصحي من أجل تصحيح المعلومات المتداولة من حولنا، أم هي عملية الإقدام على التسلح بما هو مثبت علميا؟

Tatyana@tatyankour.COM

ولكنني أحذر بأن عملية تناول أي مكمل غذائي يجب أن تتم تحت إشراف طبي وغذائي إذ ما كشفته لنا الأبحاث بأن الغذاء المتوازن يضمن ألية إمتصاص جسمنا من هذه المواد المفيدة، كما ويضمن تكاملية العناصر الغذائية بم فيها الفيتامينات، والألياف الغذائية، والدهون الصحية وتعتبر هذه التكمالية ضرورية للحفاظ على مستويات صحية لأنزيمات الكبد في دمنا وهناك جانب آخر لا نستطيع جهله، ألا وهو المعتقد السائد بأننا لا نحصل على الفائدة ذاتها عند تناول الغذاء بدلا من الفيتامينات والمعادن كأقراص وواقع الحال هو أن هذه الأقراص (أو المكملات الغذائية) لا تحتوي على المواد الأساسية المثبتة علميا كمضادات الأكسدة الطبيعية والمتواجدة في الغذاء فقط.

وقد لاحظت بأن العديد ممن يعاني أو تعاني من إرتفاع في أنزيمات الكبد يتهافتون إلى تناول أقراص فيتامين جيم كمضاد للأكسدة، ونصيحتي العلمية تقتضي بتوخي الحذر لأن الأفراد الذين يقدمون على تناول مثل هذه الأقراص، أو الذين ينصحون بها، قد يعانون من أمراض في الأوعية الدموية في الأساس. وتتعارض أقراص فيتامين جيم مع بعض الأدوية، كالمميعات مثل الأسبرين والورفارين، والمسكنات، والأدوية الخافضة لضغط الدم، وبعض أدوية السرطان (السايكلوبورين)، وبعض أدوية القلب (النيترات)، وبعض المضادات الحيوية (التتراسايلين)، لذلك

المشبعة، مثل تناول المصادر الغنية بالأحماض الدهنية الثلاثية كالجوز والأفوكادو، وتناول مصادر غنية بحمض الألفا لينولييك، مثل تناول ملعقة طعام من زيت الجوز يوميا، أو ملعقة طعام من بزر الكتان المطحون، أو ملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان.

ولا سيما نحن بانتظار العديد من نتائج التجارب السريرية العالمية التي تتناول تأثير خفض الدهون المشبعة في مثل هذه الحالة إذ أشارت الدراسات الأولية إلى دور خفض الدهون المشبعة واستبدالها بالدهون الصحية في التأثير على مستويات الدهون في دمنا، خاصة الدهون الثلاثية، إضافة إلى خفض مقاومة جسمنا لهرمون الأنسولين مقارنة مع الأنظمة الغنية بالدهون والفاتمة على تناول اللحوم بكثرة.

أما بالنسبة إلى سمة الإكثار من المواد المضادة للأكسدة والمتوفرة في الخضار والفواكه فتشير الأدلة العلمية إلى أن تناول هذه المواد بصورة يومية يقلل من تلف الحمض النووي لخلايا الكبد، كما ويقفل من تعديلات في بروتينات خلية الكبد ومن تدمير أغشية خلية الكبد جراء عملية الأكسدة التي عادة ما تتم وتكثر من خلال تناولنا للدهون المشبعة ولإتباعنا لنظام حياتي غير صحي.

وهناك من يقوم بنصيحة المصاب أو المصابة بحالة الكبد الدهني بتناول بعض المكملات الغذائية التي تحتوي على مواد مضادة للأكسدة وتراكيث كبيرة،

ويتسم النظام الغذائي الطبي لحالة الكبد الدهني وارتفاع أنزيمات الكبد بسمت أربعة: تتلخص بفقدان الوزن الزائد بطريقة صحية، الإعتماد على وجبات نباتية، الإكثار من المواد المضادة للأكسدة، وتجنب تناول الكحول. فعملية فقدان الوزن بطريقة صحية تقلل من خطر إصابة الكبد إذ تشير الدراسات في العقد الأخير إلى أن نسبة فقدان ١٠٪ من وزن الجسم على مدار أشهر تؤدي إلى تحسين وظائف الكبد، إلا أن فقدان الوزن السريع بمعدل أكثر من نصف كيلوغرام لدى الأطفال والمراهقين والمراهقات، أو ١ كيلوغرام لدى البالغين والبالغات في الأسبوع يؤدي إلى تفاقم الحالة، فليس المهم هو الإستجمال في خفض وزن الجسم وإنما هو مراعاة التوازن الغذائي والصحي لظروف هذه الحالة.

أما السمة الثانية حول الإعتماد على تناول وجبات نباتية، فتشير الأبحاث بأن الإستناد إلى تناول عدة وجبات نباتية خلال الأسبوع يساهم في الوقاية وفي علاج حالة الكبد الدهني وارتفاع أنزيمات الكبد وذلك لما توفره هذه الوجبات من ألياف غذائية إذ نوصي بتناول ١٠-٢٥ غرام من الألياف الغذائية الذائبة في الماء يوميا والتي يتصدرها رقائق الشوفان بمعدل ٢ ملعقة طعام يوميا. كما وتتوفر الألياف الذائبة في الماء في بعض أنواع الفواكه، خاصة التفاح الذي يحتوي على مادة البكتين. إضافة إلى الألياف، تشكل الوجبات النباتية مصدرا للدهون الصحية خاصة تلك غير

أبواب تقينا الكور

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

حالة الكبد الدهني؛ هي حالة يتم فيها ترسب الدهون على كبدنا والتي قد تفتقر بارتفاع في إحدى أنزيمات الكبد أو جميعها نتيجة إتباع نمط حياة غير صحي يقترن بزيادة الوزن، وتناول أطعمة غنية بالدهون المشبعة غير الصحية (الموجودة في كل من لية الخاروف وجلد المحوم، والزبدة، والسمنة، والوجبات السريعة، والمنتجات المصنعة)، استهلاك كميات كبيرة من الكحول، أو التدخين.

وحقيقة الأمر بأن العلاج الطبي لمثل هذه الحالة يختلف باختلاف الفئة العمرية، ودرجة ترسب الدهون على الكبد ودرجة تلف الكبد، إنما يمكن إصلاح تلف الكبد بسرعة من خلال إعتماد نظام غذائي ونمط حياتي صحي.

وتشير الأبحاث الطبية في هذا المجال بأن خفض وزن الجسم عن طريق إتباع نظام غذائي غني بالألياف الغذائية وقليل الدهون المشبعة واستبدالها بالدهون الصحية (كالطحينية وزيت الزيتون والزيتون والأفوكادو وبذر الكتان والمكسرات مثل الجوز واللوزوالفستق) قد يكون علاجا فعلا لمثل هذه الحالة.

