

به نام خداوند بخشنده مهربان

# کبد چرب

تغذیه و درمان‌های طبیعی همراه با

رویکرد و راه کارهای

طب سنتی ایرانی و طب نوین

نویسنده:

مرضیه بیگم سیاهپوش

با همکاری:

فانزه عسگری

محمد احمدی

|                     |                                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : سیاهپوش، مرضیه بیگم، ۱۳۵۳ -                                                                                                                            |
| عنوان و نام پدیدآور | : کبد چرب: تغذیه و درمان‌های طبیعی همراه با رویکرد و راهکارهای طب سنتی ایرانی و طب نوین / نویسنده مرضیه بیگم سیاهپوش، با همکاری فائزه عسگری، محمد احمدی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: ایران‌یان طب، ۱۳۹۹.                                                                                                                             |
| مشخصات ظاهری        | : ۳۸۶ص.                                                                                                                                                  |
| شابک                | : 978-622-6175-56-2                                                                                                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیا                                                                                                                                                    |
| عنوان دیگر          | : تغذیه و درمان‌های طبیعی همراه با رویکرد و راهکارهای طب سنتی ایرانی و طب نوین.                                                                          |
| موضوع               | : کبد چرب Fatty liver                                                                                                                                    |
| موضوع               | : کبد چرب -- تاثیر تغذیه Fatty liver -- Nutritional aspects                                                                                              |
| موضوع               | : کبد -- بیماری‌ها -- تاثیر تغذیه Liver -- Diseases -- Nutritional aspects                                                                               |
| موضوع               | : کبد -- بیماری‌ها -- درمان جایگزین Liver -- Diseases -- Alternative treatment                                                                           |
| موضوع               | : پزشکی سنتی Traditional medicine                                                                                                                        |
| شناسه افزوده        | : عسگری، فائزه، ۱۳۶۶-                                                                                                                                    |
| شناسه افزوده        | : احمدی، محمد، ۱۳۶۸-                                                                                                                                     |
| رده بندی کنگره      | : ۸۴ARC                                                                                                                                                  |
| رده بندی دیویی      | : ۳۶۲/۶۱۶                                                                                                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۷۷۷۰۲۷۹                                                                                                                                                |

## کبد چرب

### تغذیه و درمان‌های طبیعی همراه با رویکرد و راه کارهای طب سنتی ایرانی و طب نوین

نویسنده، مرضیه بیگم سیاهپوش  
با همکاری، فائزه عسگری، محمد احمدی

ناشر: ایران‌یان طب

نوبت چاپ: اول/ ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ جلد

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۷۵-۵۶-۲

تلفن ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۵۷

www.iranianteb.com

## فهرست

|     |                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ۷   | پیش گفتار                                                                             |
| ۱۱  | بخش اول تغذیه و درمان های طبیعی                                                       |
| ۱۳  | فصل اول کلیات کبد چرب                                                                 |
| ۱۴  | کبد چرب الکلی                                                                         |
| ۱۵  | کبد چرب غیر الکلی                                                                     |
| ۲۵  | منابع                                                                                 |
| ۳۱  | فصل دوم تغذیه و رژیم های غذایی گوناگون در کبد چرب                                     |
| ۳۲  | تغذیه در کبد چرب غیر الکلی                                                            |
| ۳۳  | عادات غذایی در بیماران مبتلا به کبد چرب غیر الکلی                                     |
| ۳۴  | عواملی که تجمع چربی احشایی کبد و پیشرفت آن به سمت کبد چرب غیر الکلی را افزایش می دهند |
| ۳۴  | عوامل مؤثر در پیشگیری و درمان                                                         |
| ۳۵  | عوامل کاهنده استتائوز کبدی                                                            |
| ۳۶  | نقش رژیم پرکالری در ابتلا به کبد چرب غیر الکلی                                        |
| ۳۶  | اثرات رژیم پرچرب در کبد چرب غیر الکلی                                                 |
| ۳۸  | اثرات رژیم پرکربوهیدرات در کبد چرب غیر الکلی                                          |
| ۳۹  | نقش محدودیت دریافت کالری در کبد چرب غیر الکلی                                         |
| ۴۱  | نقش محرومیت غذایی در ایجاد کبد چرب غیر الکلی                                          |
| ۴۱  | رژیم مدیترانه ای                                                                      |
| ۴۴  | پروبیوتیک ها                                                                          |
| ۴۷  | منابع                                                                                 |
| ۵۳  | فصل سوم آشنایی با خوراکی های مؤثر بر درمان کبد چرب طبق مطالعات روز دنیا               |
| ۷۷  | منابع                                                                                 |
| ۸۷  | فصل چهارم نقش ریز مغذی ها در کبد چرب غیر الکلی                                        |
| ۸۸  | ریز مغذی ها (میکرونوترینت ها)                                                         |
| ۸۸  | آنتی اکسیدان ها در کبد چرب غیر الکلی                                                  |
| ۹۰  | ویتامین ها در کبد چرب غیر الکلی                                                       |
| ۹۳  | مواد معدنی در کبد چرب غیر الکلی                                                       |
| ۹۶  | مکمل هایی از مواد طبیعی در کبد چرب غیر الکلی                                          |
| ۱۰۷ | مکمل های پپتیدی و پلی ساکاریدی در کبد چرب غیر الکلی                                   |
| ۱۱۳ | مکمل های ترکیبی در کبد چرب غیر الکلی                                                  |
| ۱۱۵ | منابع                                                                                 |
| ۱۲۳ | فصل پنجم کبد چرب در کودکان و نوزادان                                                  |
| ۱۲۴ | کبد چرب در کودکان                                                                     |
| ۱۲۵ | کبد چرب در نوزادان                                                                    |
| ۱۲۷ | منابع                                                                                 |
| ۱۲۹ | فصل ششم ورزش در پیشگیری و درمان کبد چرب                                               |
| ۱۳۲ | منابع                                                                                 |
| ۱۳۳ | فصل هفتم چاقی در کبد چرب غیر الکلی                                                    |
| ۱۳۴ | چاقی و ارتباط آن با کبد چرب غیر الکلی                                                 |
| ۱۳۴ | عوارض کبدی چاقی                                                                       |

|          |                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------|
| ۱۳۵..... | درمان چاقی.....                                                |
| ۱۳۶..... | منابع.....                                                     |
| ۱۳۷..... | <b>فصل هشتم تغذیه وریدی و کبد چرب.....</b>                     |
| ۱۳۸..... | ارتباط تغذیه وریدی با کبد چرب در بزرگسالان.....                |
| ۱۳۹..... | تغذیه وریدی و مشکلات کبدی در نوزادان.....                      |
| ۱۴۱..... | منابع.....                                                     |
| ۱۴۳..... | <b>بخش دوم رویکرد و راهکارهای طب سنتی ایرانی.....</b>          |
| ۱۴۵..... | <b>فصل اول مبانی طب سنتی ایرانی.....</b>                       |
| ۱۴۶..... | طبیعت.....                                                     |
| ۱۴۶..... | امور طبیعی.....                                                |
| ۱۴۶..... | ارکان.....                                                     |
| ۱۴۷..... | مزاج.....                                                      |
| ۱۴۸..... | حرارت غریزی.....                                               |
| ۱۴۹..... | رطوبت اصلی [رطوبت غریزه].....                                  |
| ۱۵۰..... | اخلاط.....                                                     |
| ۱۵۱..... | هضم‌های چهارگانه.....                                          |
| ۱۵۲..... | ارواح.....                                                     |
| ۱۵۲..... | قوا.....                                                       |
| ۱۵۲..... | افعال.....                                                     |
| ۱۵۴..... | منابع.....                                                     |
| ۱۵۵..... | <b>فصل دوم اعضا.....</b>                                       |
| ۱۵۶..... | تقسیم بندی اعضا.....                                           |
| ۱۵۷..... | مزاج اعضا.....                                                 |
| ۱۵۷..... | لحم چیست؟.....                                                 |
| ۱۵۷..... | سمین چیست؟.....                                                |
| ۱۵۸..... | شحم چیست؟.....                                                 |
| ۱۵۸..... | اسباب چهارگانه.....                                            |
| ۱۵۹..... | منابع.....                                                     |
| ۱۶۱..... | <b>فصل سوم تشریح، عملکرد و مزاج کبد از دیدگاه طب سنتی.....</b> |
| ۱۶۲..... | تشریح کبد.....                                                 |
| ۱۶۳..... | عملکرد کبد.....                                                |
| ۱۶۳..... | تعیین مزاج کبد.....                                            |
| ۱۶۷..... | منابع.....                                                     |
| ۱۶۹..... | <b>فصل چهارم اصول کلی حفظ سلامتی در طب سنتی ایرانی.....</b>    |
| ۱۷۰..... | سلامتی در طب سنتی ایرانی.....                                  |
| ۱۷۱..... | سستی ضروری.....                                                |
| ۱۷۱..... | هوا.....                                                       |
| ۱۷۱..... | ورزش و تحرک بدنی.....                                          |
| ۱۷۱..... | تغذیه (مأکول و مشروب).....                                     |
| ۱۷۲..... | خواب و بیداری.....                                             |
| ۱۷۲..... | اعراض نفسانی.....                                              |
| ۱۷۳..... | استفراغ و احتباس.....                                          |

در دنیای بی اخلاق، بی تحرک، پر اضطراب و درعین حال افسرده‌ی امروز، بیماری‌هایی که زائیده‌ی سبک اشتباه زندگی است، بسیار به چشم می‌خورد. بیماری‌هایی نظیر سکنه قلبی، کبد چرب، پوکی استخوان، هپاتیت‌های الکلی، بیماری‌های منتقل شونده جنسی و بالاخره هر بیماری یا ناخوشی که با اندکی تغییر در سبک زندگی قابل پیشگیری هستند. و عاقلانه تر این است که علاج واقعه قبل از وقوع بشود. و اتفاقاً در همین بیماری‌ها، پس از وقوع نیز قدم اول درمان، اصلاح شیوه‌ی زیستن است. هرچند که گاه عنان کار از دست بیمار و طبیب خارج می‌شود و نه اصلاح سبک زندگی و نه علاج به دوا و راهکارهای دیگر فایده‌ای ندارد. پس چه به جا است که قبل از وقوع رویدادهایی ناخوشایند، با کسب آگاهی درباره سالم زیستن، خود را از ابتلا به چنین ناخوشیهایی ایمن بداریم. فی الواقع سالم زیستن و دوری از عوامل خطری که در کنترل ما هستند، به نحوی عمل به قول شریف الهی است که فرمود و لاتلقوا بایديکم الی التهلکة.

از سویی تمایل روزافزون مردم به استفاده از شیوه‌های طبیعی و کم ضرر در پیشگیری و درمان بیماری‌ها، فرصتی مناسب است تا آن‌ها را با شیوه‌ی سالم زیستن آشنا نمود. هرچند که برخلاف تصور و تمایل عام این شیوه محدود به خوراکی نیست، ولی از انصاف نگذریم، خوراکی‌ها نقش بسزایی در چیدمان زندگی دارند. صد البته تحرک مناسب بدنی که به قول ابن سینای بزرگ حرف اول را در حفظ سلامت بالغین می‌زند، نباید از نظر دور شود. کبد چرب از جمله ناخوشیهایی است که در کل دنیا رو به افزایش است و حتی شاهد ابتلای کودکان به این بیماری هستیم. و این، یک فاجعه است زیرا چنانچه کبد چرب مزمن شود و پیشرفت کند، به سرطان و سیروز کبدی منجر می‌شود و هرچه سن ابتلا کمتر باشد، فرصت ایجاد این دو بیماری افزایش می‌یابد. کبد چرب بیماری است که بسیار زیاد به سبک زندگی وابسته است. ابتلا به آن ماحصل یک سبک اشتباه زیستن است و درمان آن به طور عمده اصلاح سبک زندگی است. مطالعات فراوانی به خاطر شیوع بالا و رو به افزایش این بیماری در دنیا انجام شده است. رژیم‌های غذایی گوناگون، انواع خوراکی‌ها، ورزش و بالاخره هر روشی که در عین ایمن تر بودن، بهترین پاسخ درمانی را داشته باشد.

به همین دلایل، نویسنده این مجموعه تلاشهایی را که در دنیا تا کنون در راستای شناخت بهتر بیماری، عوامل مستعد کننده برای ابتلا، و راهکارهای درمانی بیماری کبد چرب انجام شده است، گردآوری کرده، این مجموعه را با نام "کبد چرب" به صورت دو کتاب در یک جلد آماده نموده است. کتاب اول تحت عنوان "تغذیه و درمان‌های طبیعی" و کتاب دوم، با عنوان "رویکرد و راهکارهای طب سنتی ایرانی" تقدیم شده است. دو کتاب در یک جلد آورده شده تا خواننده همزمان بتواند به دیدگاه‌های طب روز و طب سنتی دسترسی داشته باشد. هرچند که این مجموعه به دلیل سرعت بالای پژوهشها قطعاً کاملترین کتاب در رابطه با کبد چرب نیست، اما به دلیل استفاده از پژوهشهای روز دنیا و در کنار هم قرار دادن عواملی که در ایجاد و درمان این بیماری دخیل هستند و گردآوری گروههای متنوع درمان‌های طبیعی شامل رژیم‌های غذایی، میوه‌ها، گیاهان دارویی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و مکمل‌ها از یک سو، و پرداختن به جنبه‌های گوناگون این بیماری با رویکرد طب سنتی ایرانی از سویی دیگر، در نوع خود منحصر به فرد محسوب می‌شود.