

احذر.. سبع عادات يومية قد تتسبب في تلف الكبد



متابعات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-01-15

الكبد.. من الأعضاء الأكثر حساسية في جسم الإنسان، إذ يتأثر بعاداتنا اليومية التي نقوم بها، سواء كانت إيجابية كانت أو سلبية، لذلك يفترض الأخذ في الاعتبار طبيعة العادات التي تؤثر سلباً على حيوية هذا العضو.

وخلال السطور التالية، نستعرض العادات اليومية التي تتسبب في تلف الكبد، وفقاً لتصريحات الدكتور عمر الحديثي، أخصائي أمراض الكبد، وفق ما نشر موقع "الطريق":

الإفراط في تناول الأطعمة التي تتضمن مواد حافظة ومكسبات طعم ورائحة، لكونها مواد كيميائية تضر بأنسجة الكبد الرقيقة.

النوم في أوقات متأخرة، وعدم أخذ قسط كافي من النوم يعمل على تلف الكبد.

تناول أدوية بكثرة وبصورة مستمرة دون ضابط، يؤدي بالتأكيد إلى فشل الكبد، حيث يعمل على تنقية تلك المواد، ومن ثم تراكم السموم الموجودة بهذه الأدوية على الكبد، الأمر الذي يسهم في تلف أنسجته.

احتباس الماء داخل الجسم، يعمل أيضاً على تلف الكبد، لذلك يفترض أن يذهب الإنسان للتبول على الفور كلما شعر بذلك.

تأخير وجبة الإفطار أو عدم تناولها، حيث أن مهامه هي تنقية الطعام الذي يسقط في الجهاز الهضمي، ولكن في حالة عدم وجود هذا الطعام فإن فرص تلف الكبد تصبح أكبر.

تحضير أو تناول طعام مُعد بمواد دهنية غير صحية، فمن شأن ذلك أن يضعف حالة الكبد.

تناول الطعام غير الطازج يضر كثيرا بالكبد، لكونه يفقد العديد من العناصر الغذائية، كما أن يصبح أكثر عرضة للتلف، وهو ما يؤثر على الكبد بالسلب.



UAE71NEWS