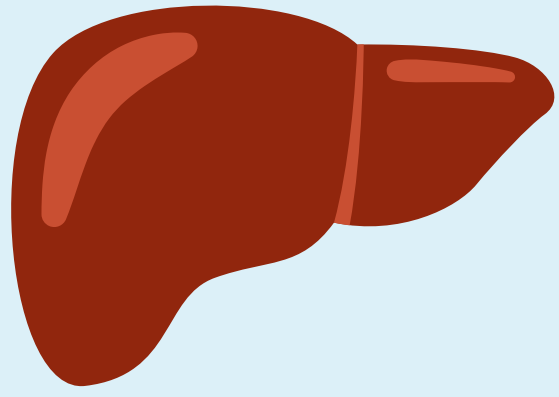




Bệnh Gan Nhiễm Mỡ



GASTROINTESTINAL & LIVER
CONSULTANTS

➔ **Bệnh gan nhiễm mỡ** liên quan đến rối loạn chuyển hóa (MAFLD), xảy ra khi lượng mỡ dư thừa tích tụ trong các tế bào gan. Thông thường, gan chứa một lượng nhỏ chất béo, nhưng khi lượng chất béo chiếm hơn 5-10% trọng lượng gan, thì được coi là bệnh gan nhiễm mỡ.

1 Thay đổi chế độ ăn uống

Giảm lượng calo tiêu thụ

Hãy đặt mục tiêu giảm lượng calo vừa phải, khoảng 500-1000 kcal/ngày để thúc đẩy giảm cân.



Hạn chế đồ uống có đường và tinh bột tinh chế

Đồ uống có đường và tinh bột đã qua chế biến sẵn có thể góp phần tích tụ mỡ trong gan. Thay thế bằng nước lọc, trà không đường hoặc cà phê đen. Chọn ngũ cốc nguyên hạt thay vì ngũ cốc tinh chế để cung cấp năng lượng bền vững.



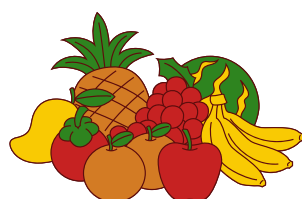
Giảm thịt đỏ và thịt chế biến sẵn:

Chọn các nguồn chất đạm như cá, thịt gia cầm và đậu, đồng thời hạn chế thịt đỏ và thịt chế biến sẵn, vì chúng có liên quan đến việc làm trầm trọng thêm tình trạng bệnh gan nhiễm mỡ do rối loạn chuyển hóa (MAFLD).



Áp dụng chế độ ăn Địa Trung Hải:

Chế độ ăn dựa trên thực vật, giàu trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, các loại hạt và dầu cá, đã cho thấy những lợi ích thiết thực trong việc kiểm soát tình trạng MAFLD. Ưu tiên dầu ô liu làm nguồn chất béo lành mạnh và hạn chế chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa.



2 Thay đổi lối sống

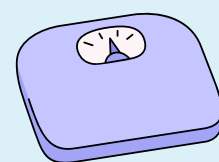
Tập thể dục thường xuyên

Hãy đặt mục tiêu tập thể dục cường độ vừa phải ít nhất 150 phút mỗi tuần, chủ yếu là các hoạt động như đi bộ nhanh, bơi lội hoặc đạp xe. Tập thể dục thường xuyên giúp cải thiện độ nhạy cảm insulin và giảm mỡ gan.



Nhịn ăn gián đoạn 16:8

Chỉ ăn trong khoảng thời gian 8 tiếng mỗi ngày và nhịn ăn trong 16 tiếng còn lại, 2 ngày mỗi tuần. Hãy hình dung việc này giống như việc dồn ba bữa ăn và các bữa ăn nhẹ thông thường của bạn vào một khung thời gian ngắn hơn, ví dụ từ 10 giờ sáng đến 6 giờ chiều, đồng thời kiêng ăn và uống các loại đồ uống có chứa calo ngoài khung thời gian đó (ngoại trừ nước lọc, cà phê đen và trà không đường thì được phép).



Kiểm soát cân nặng

Giảm chỉ 5-10% trọng lượng cơ thể cũng có thể cải thiện đáng kể tình trạng MAFLD. Kết hợp thay đổi chế độ ăn uống với tập thể dục để đạt được và duy trì cân nặng khỏe mạnh.

3 Sử dụng chất bổ sung

Cà phê

Uống cà phê với lượng vừa phải (3 tách/ngày) có liên kết với việc giảm nguy cơ mắc bệnh gan nhiễm mỡ không do rối loạn chuyển hóa (MAFLD). Tuy nhiên, uống quá nhiều cà phê cũng có thể gây ra những tác hại riêng, vì vậy điều quan trọng là phải uống điều độ.



Men Vi Sinh

Các nghiên cứu sơ bộ cho thấy men vi sinh có thể cải thiện sức khỏe đường ruột và gián tiếp mang lại lợi ích cho bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu (MAFLD). Cần có thêm nghiên cứu và nên tham khảo ý kiến bác sĩ.



Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng bất kỳ loại thực phẩm chức năng nào.

Gastrointestinal & Liver Consultants

Santa Ana | Irvine | Anaheim | Westminster

☎ 657-900-4536 | ☎ 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com