

بخور نخورهای کبد چرب

مفیدها



سیرو گیاهانی مانند
زیره، زنجبیل، سیاه دانه،
آویشن و هل



روغن زیتون بکرو منابع
امگا ۳ مانند ماهی و
بذرکتان



غذاهای سرشار از فیبر
مانند میوه‌ها، سبزیجات
و غلات کامل



نوشیدن آب کافی بین
وعده‌های غذایی، نه بین غذا



قهوه ساده بدون
خامه و شکر



غذاهای غنی از ویتامین E
مانند مغزها و آجیل

مضرها



گوشت‌های فرآوری شده؛
مانند سوسیس و کالباس



قندها مانند نوشیدنی‌های
شیرین، کیک و کلوچه و...



چربی‌های اشباع و ترانس
مانند کره و مارگارین و...



غذاهای سرخ شده
و فست‌فودها



الکل و نوشابه‌های
رژیمی و بدون قند



غذاهای شور
و کنسرو شده

توصیه‌ها

عدم مصرف هیچ دارو و
مکملی بدون نظر پزشک

کاهش تدریجی ۱۰-۷٪
وزن در صورت اضافه وزن

خواب شبانه کافی و کنترل استرس

ورزش منظم؛ روزانه یک ساعت

