

أخصائية روسية تتحدث عن نظام غذائي يحسن وظيفة الكبد



كشفت أخصائية التغذية الروسية، نوريا ديانوفا، بأن وظيفة الكبد وحالته يمكن تحسينهما من خلال نظام غذائي يومي يحمي الإنسان من تراكم الدهون في خلايا الكبد وما يمثله ذلك من خطورة.

وأوضحت ديانوفا أن الدهون تبدأ بالتراكم تدريجيا في خلايا كبد الشخص الذي يتبع نظاما غير صحي، مؤكدة أن تناول 50 غراما على الأقل من أحد مشتقات الحليب المعروف بـ"الجبن القريش" يوميا، يساعد في تحسين وظائف الكبد ويحميه من الأمراض.

وأشارت إلى الميثيونين، هو حمض أميني موجود في الجبن، وقالت إن "هذا الحمض الأميني يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل جيد، كما يساعده في مقاومة الأمراض"، مضيفة أن الميثيونين يساعد على تقليل كمية الدهون في الكبد.

وأوضحت أنه "من وجهة نظر علمية، يمكننا القول إن الجبن يحسن التمثيل الغذائي لخلايا الكبد، كما أن الشخص العادي يُنصح بتناول ما لا يقل عن 50 غراما من الجبن القريش يوميا".

وأشارت إلى أن الجبن القريش يمكن تناوله مع أي وجبة، ولكن هناك اختلاف في الحصص، مضيعة أنه بالنسبة للفتور، فإن 50 غراما من الجبن القريش كافية، وبالنسبة للغداء، يمكن تناول ما يصل إلى 100 غرام من الجبن القريش، وأيضاً يمكن تناول نفس الكمية في العشاء.