

# باید ها و نبایدهای سلامت کبد

آیا می دانید که کبد بزرگترین عضو بدن انسان است و بیش از ۵۰۰ عملکرد را انجام می دهد؟

با این نکات تغذیه ای و تناسب اندام، این اندام حیاتی را سالم نگه دارید:

## باید ها :



یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید و از همه گروه‌های غذایی مصرف کنید.



غذاهای حاوی فیبر بخورید.



غذاهای غنی از آنتی اکسیدان بخورید.



آب فراوان بنوشید.



روی یک رژیم غذایی سالم همراه با ورزش منظم تمرکز کنید.



شاخص توده بدنی خود را در محدوده طبیعی (۱۸ تا ۲۵) نگه دارید.

## نباید ها :



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت غذا و دارو  
مدیریت نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت



مصرف غذاهای حاوی قند، چربی و نمک زیاد



مصرف غذاهای سرخ شده



مصرف نوشیدنی های الکلی



اضافه وزن ، رژیم غذایی نا سالم و بی تحرکی