

# 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 و عدم مصرف الکل 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



برای مشاهده تمامی موارد آموزشی معاونت غذا و دارو اسکن کنید.



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