راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «کبد چرب؛ راهنمای کامل برگشت با ورزش و تغذیه»

تغذیه‌ی کبددوست با سفره‌ی ایرانی

قند و نوشابه، پروتئین، قهوه و چربی‌ها، روزه‌داری متناوب و یک روز نمونه‌ی غذایی ایرانی



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **زردی پوست یا چشم**، **استفراغ خونی یا مدفوع سیاه**، **ورم شکم**، **گیجی یا خواب‌آلودگی غیرعادی**، یا درد قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت داری، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن. اگه دیابت داری و انسولین یا داروهای کاهنده‌ی قند مصرف می‌کنی، برنامه‌ی ورزشی رو با پزشکت هماهنگ کن.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: شناخت کبد چرب ۸

۱. مراحل کبد چرب؛ فیبروز مهم‌ترین عدده ۹

بخش ۲: علائم، آزمایش‌ها و تست‌ها ۱۱

۲. آزمایش‌ها، FIB-4 و فیبرواسکن ۱۲

بخش ۳: تغذیه‌ی کبددوست ۱۵

۳. اصول تغذیه در کبد چرب ۱۶

۴. قند، نوشابه و آبمیوه ۱۷

۵. پروتئین و حفظ عضله ۱۹

۶. قهوه، چای، چربی‌ها و نمک ۲۱

۷. رژیم‌ها و روزه‌داری متناوب ۲۳

۸. سفره‌ی ایرانی کبددوست ۲۵

بخش ۴: برنامه‌های تمرینی ۲۸

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۹

۱۰. وقتی برنامه رو رها کردی؛ و قدم‌های روزانه ۳۱

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۴

بخش ۶: زندگی روزمره با کبد چرب ۳۵

۱۱. آشپزی و خانواده ۳۶

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۸

۱۲. جدول‌های پیگیری ۳۹

کتاب کامل و ارتقا ۴۲

منابع علمی ۴۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که کبد چرب داره و می‌خواد **بدون رژیم‌های عجیب** و با همون غذاهای ایرانی، کبدش رو بهتر کنه.

در این راهنما

- مراحل کبد چرب؛ فیبروز مهم‌ترین عدده
- آزمایش‌ها، FIB-4 و فیبرواسکن
- اصول تغذیه در کبد چرب
- قند، نوشابه و آبمیوه
- پروتئین و حفظ عضله
- قهوه، چای، چربی‌ها و نمک
- رژیم‌ها و روزه‌داری متناوب
- سفره‌ی ایرانی کبددوست
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- وقتی برنامه رو رها کردی؛ و قدم‌های روزانه
- آشپزی و خانواده
- جدول‌های پیگیری
- ۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«کبد چرب؛ راهنمای کامل برگشت با ورزش و تغذیه»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شناخت کبد چرب

کبد چرب چیه، چطور پیشرفت می‌کنه، چه ربطی به قند و چربی شکمی داره، و چرا ورزش و تغذیه اصلی‌ترین درمانشن.

مراحل کبد چرب؛ فیبروز مهم‌ترین عدده

مرحله	چه اتفاقی افتاده	برگشت‌پذیره؟
۱. کبد چرب ساده (MASLD)	چربی در کبد، بدون التهاب قابل توجه	**بله**، کاملاً
۲. التهاب کبد (MASH)	چربی + التهاب + آسیب سلول‌ها	**بله**، در بیشتر افراد با کاهش وزن کافی
۳. فیبروز (F1 تا F3)	بافت جوشگاهی در کبد	**تا حد زیادی**، به‌خصوص در مراحل اولیه
۴. سیروز (F4)	فیبروز گسترده و تغییر ساختار کبد	بخشی‌اش؛ نیاز به پیگیری تخصصی

چرا فیبروز مهم‌ترین عدده؟

در پژوهش‌ها، **مرحله‌ی فیبروز** قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ی عوارض کبدی و مرگ‌ومیر در کبد چرب بوده؛ بیشتر از مقدار چربی یا عدد آنزیم‌های کبد. یعنی سؤال اصلی اینه:

«کبدم چقدر فیبروز داره؟» نه فقط «کبدم چقدر چربه؟»

برای همین پزشکت ممکنه با **FIB-4** و **فیبرواسکن** مرحله‌ی فیبروز رو تخمین بزنه (فصل ۲).

«گرید» سونوگرافی چیه؟

در جواب سونوگرافی ممکنه «کبد چرب گرید ۱، ۲ یا ۳» بنویسن. این گرید **مقدار چربی** رو تخمینی نشون می‌ده، نه فیبروز رو. گرید ۳ لزوماً بدتر از گرید ۱ با فیبروز نیست.

بخش ۲

علائم، آزمایش‌ها و تست‌ها

کبد چرب معمولاً علامتی نداره؛ پس باید بدونی کدوم آزمایش‌ها مهمن، FIB-4 چیه، کی نگران باشی و پیشرفتت رو چطور در خونه اندازه بگیری.

فصل ۲

آزمایش‌ها، FIB-4 و فیبرواسکن

آزمایش‌های رایج

آزمایش	چی نشون می‌ده	نکته
ALT و AST (آنزیم‌های کبد)	آسیب سلول‌های کبد	**طبیعی بودنشون، کبد چرب یا فیبروز رو رد نمی‌کنه**
GGT	کبد و مجاری صفراوی؛ الکل	
قند ناشتا و HbA1c	دیابت و پیش‌دیابت	خیلی مهم
چربی خون	تری‌گلیسیرید، LDL، HDL	
پلاکت	برای محاسبه‌ی FIB-4؛ پلاکت پایین می‌تونه نشونه‌ی فیبروز پیشرفته باشه	
آلبومین، بیلی‌روبین، INR	عملکرد کبد	در بیماری پیشرفته
هپاتیت B و C، آهن و ...	رد کردن علت‌های دیگه	به تشخیص پزشک

سونوگرافی

سونوگرافی چربی کبد رو (معمولاً وقتی بیش از حدود ۲۰ درصده) نشون می‌ده، ولی **فیبروز رو خوب نشون نمی‌ده**.

FIB-4؛ اولین قدم برای بررسی فیبروز

رهنمود انجمن آمریکایی بیماری‌های کبد (AASLD، ۲۰۲۳) می‌گه برای همه‌ی افراد با کبد چرب، اول **FIB-4** حساب بشه. فرمولش با سن، AST، ALT و پلاکته.

FIB-4	معنی	قدم بعدی
کمتر از ۱٫۳	احتمال فیبروز پیشرفته **پایین**	سبک زندگی؛ تکرار هر ۱ تا ۲ سال
۱٫۳ تا ۲٫۶۷	نامشخص	معمولاً **فیبرواسکن**
بیشتر از ۲٫۶۷	احتمال فیبروز پیشرفته **بالا**	ارجاع به **متخصص کبد**

در **۶۵ سال و بالاتر**، حد پایین معمولاً **۲٫۰** در نظر گرفته می‌شه.

نکته‌ی دکتر مکس

محاسبه‌گر FIB-4 رو رایگان در سایت دکتر مکس (بخش تست‌ها) پیدا می‌کنی؛ جواب آزمایشت رو بیار و حساب کن.

فیبرواسکن (الاستوگرافی)

یک دستگاه شبیه سونوگرافی که **سفتی کبد** رو اندازه می‌گیره. سفتی بیشتر یعنی فیبروز بیشتر. بدون درده و چند دقیقه طول می‌کشه. عدد کمتر از حدود ۸ **کیلوپاسکال** معمولاً یعنی احتمال فیبروز پیشرفته پایینه؛ تفسیر دقیق با پزشکه.

بخش ۳

تغذیه‌ی کبددوست

بدون رژیم‌های عجیب: قند و نوشیدنی‌های شیرین کمتر، سبزی و حبوبات بیشتر، پروتئین کافی برای عضله، و سفره‌ی ایرانی که کبد رو خوشحال می‌کنه.

فصل ۳

اصول تغذیه در کبد چرب

رهنمودهای بین‌المللی برای کبد چرب، الگوی غذایی **مدیترانه‌ای** رو پیشنهاد می‌کنن. خبر خوب: سفره‌ی سنتی ایرانی (سبزی، حبوبات، ماست، روغن زیتون، گردو) خیلی به این الگو نزدیکه؛ اگه نون و برنج و شیرینی‌اش کم بشه.

هفت اصل

اصل	چرا
۱. نوشیدنی‌های شیرین صفر	بزرگ‌ترین منبع قند و فروکتوز افزوده (فصل ۴)
۲. نصف بشقاب سبزی	فیبر، سیری، کالری کم
۳. پروتئین در هر وعده	حفظ عضله در کاهش وزن (فصل ۵)
۴. کربوهیدرات کمتر و سبوس‌دار	نون و برنج کمتر؛ نون سبوس‌دار، جو، حبوبات
۵. چربی سالم به جای چربی بد	روغن زیتون، گردو، ماهی؛ سرخ‌کردنی و فست‌فود کمتر (فصل ۶)
۶. غذای فرآوری‌شده کمتر	سوسیس، کالباس، چیپس، بیسکویت
۷. کالری کلی کمتر	برای کاهش وزن ۷ تا ۱۰ درصد (فصل ۱۳ در کتاب کامل)

بشقاب کبددوست

بخش بشقاب	چی
نصف	سبزیجات: سالاد، سبزی خوردن، سبزیجات پخته
یک‌چهارم	پروتئین: مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات، گوشت کم‌چرب
یک‌چهارم	کربوهیدرات: برنج کم، نون سبوس‌دار، سیب‌زمینی آب‌پز
کنارش	ماست یا دوغ کم‌نمک؛ یک قاشق روغن زیتون روی سالاد

نکته‌ی دکتر مکس

لازم نیست کامل باشی. **۸۰ درصد درست** و ثابت، از ۱۰۰ درصد چند هفته‌ای و بعد رها کردن خیلی بهتره.

فصل ۴

قند، نوشابه و آبمیوه

چرا قند افزوده مهم‌ترین تغییره؟

قند معمولی (ساکارز) نصفش **فروکتوز**ه. فروکتوز تقریباً فقط در **کبد** پردازش می‌شه و وقتی زیاد باشه، کبد اون رو راحت به **چربی** تبدیل می‌کنه.

منبع	وضعیت
نوشابه، دلستر شیرین، شربت، آبمیوه‌ی صنعتی	بزرگ‌ترین منبع؛ **قطع کن**
آبمیوه‌ی طبیعی	قند زیاد، بدون فیبر؛ خیلی کم
شیرینی، کیک، بیسکویت، شکلات	مناسبت‌های خاص، نه هر روز
چای با قند زیاد	قند رو کم‌کم کم کن
میوه‌ی کامل	**خوبه**؛ با فیبر. روزی ۲ تا ۳ واحد
خرما، کشمش و میوه‌ی خشک	قند فشرده؛ مقدار کم

جایگزین‌ها

- آب، آب گازدار ساده، دوغ کم‌نمک، چای و قهوه‌ی بدون قند یا کم‌قند.
- به جای آبمیوه، **خود میوه**.
- برای چای: کم کردن تدریجی قند؛ مثلاً هر هفته نصف حبه کمتر.

یک قوطی نوشابه حدود **۷ تا ۹ حبه قند** داره. فقط حذف یک نوشابه در روز می‌تونه در یک سال، تغییر قابل توجهی در وزن ایجاد کنه.

فصل ۵

پروتئین و حفظ عضله

چرا پروتئین؟

در کاهش وزن، اگه پروتئین کم باشه، بخش بیشتری از وزن کم‌شده **عضله** می‌شه. عضله برای مصرف قند و سلامت کبد ضروریه.

چقدر؟

برای بیشتر افراد بالای ۵۰ سال بدون بیماری کلیه، حدود **۱ تا ۱٫۲ گرم به ازای هر کیلو وزن** در روز (بر اساس توصیه‌ی گروه PROT-AGE). در کاهش وزن، با نظر پزشک یا متخصص تغذیه گاهی کمی بیشتر.

وزن	پروتئین روزانه (تقریبی)
۷۰ کیلو	۷۰ تا ۸۵ گرم
۸۵ کیلو	۸۵ تا ۱۰۰ گرم
۱۰۰ کیلو	۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم

منابع ایرانی پروتئین

غذا	پروتئین تقریبی
۲ عدد تخم‌مرغ	۱۲ گرم

غذا	پروتئین تقریبی
یک لیوان ماست	۸ تا ۱۰ گرم
۱۰۰ گرم سینه‌ی مرغ پخته	۲۵ تا ۳۰ گرم
۱۰۰ گرم ماهی پخته	۲۰ تا ۲۵ گرم
یک لیوان عدس یا لوبیای پخته	۱۵ تا ۱۸ گرم
۳۰ گرم پنیر	۶ تا ۸ گرم

اگه **بیماری کلیه** یا **سیروز** داری، مقدار پروتئین رو حتماً با پزشک تنظیم کن.

نکته‌ی دکتر مکس

پروتئین رو بین **سه وعده** پخش کن؛ مثلاً حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم در هر وعده‌ی اصلی.

فصل ۶

قهوه، چای، چربی‌ها و نمک

قهوه

در پژوهش‌های **مشاهده‌ای**، نوشیدن قهوه با **فیبروز کمتر** در کبد چرب همراه بوده. این یک ارتباطه، نه اثبات علت؛ ولی برای کسی که قهوه دوست داره، **۲ تا ۳ فنجان بدون قند** معمولاً مشکلی نداره (اگه پزشک منع نکرده و خوابت رو خراب نمی‌کنه).

چای سبز و چای معمولی

بدون قند یا کم‌قند، بخشی از رژیم سالمه. **عصاره‌ی** چای سبز به‌صورت مکمل با دوز بالا، گزارش‌هایی از آسیب کبدی داره؛ خود چای مشکلی نداره.

چربی‌ها

بیشتر	کمتر
روغن زیتون، گردو، بادام، کنجد	روغن جامد، سرخ‌کردنی عمیق
ماهی (۲ بار در هفته)	سوسیس، کالباس، گوشت فرآوری‌شده
آووکادو (اگه در دسترسه)	فست‌فود، چیپس

نمک

نمک مستقیم روی کبد چرب اثر خاصی نداره، ولی برای **فشار خون** مهمه. در **سیروز با آب آوردن شکم**، محدودیت نمک توصیه‌ی پزشکه.

رژیم‌ها و روزه‌داری متناوب

کدوم رژیم بهتره؟

برای کبد چرب، **رژیمی که بتونی ادامه بدی** بهترینه. در پژوهش‌ها، رژیم‌های مختلف (مدیترانه‌ای، کم‌کربوهیدرات، کم‌چرب) اگه کالری رو کم کنن، چربی کبد رو کم کردن. الگوی **مدیترانه‌ای** بیشترین پشتوانه رو داره.

روزه‌داری متناوب

بعضی پژوهش‌ها نشون دادن روزه‌داری متناوب یا «پنجره‌ی غذایی محدود» به کاهش وزن و چربی کبد کمک می‌کنه؛ معمولاً **به اندازه‌ی** کاهش کالری روزانه، نه بیشتر. اگه برات راحت‌تره، گزینه‌ی خوبیه.

> اگه **دیابت** داری و انسولین یا داروهای کاهنده‌ی قند مصرف می‌کنی، روزه‌داری فقط با هماهنگی پزشک؛ خطر افت قند وجود داره.

رژیم‌های خطرناک

رژیم	مشکل
خیلی کم‌کالری (مثلاً کمتر از ۸۰۰ کالری) بدون نظارت	از دست رفتن عضله، سنگ صفرا

رژیم	مشکل
رژیم‌های «دتاکس» و آبمیوه	قند زیاد، پروتئین کم
حذف کامل یک گروه غذایی بدون دلیل	کمبود مواد مغذی، رها کردن زودهنگام
قرص‌ها و چای‌های لاغری	بعضی‌هاشون به کبد آسیب می‌زنن

فصل ۸

سفره‌ی ایرانی کبددوست

یک روز نمونه

وعده	نمونه
صبحانه	۲ تخم‌مرغ (آب‌پز یا املت با سبزی) + یک کف دست نون سبوس‌دار + خیار و گوجه و سبزی + چای کم‌قند
میان‌وعده	یک سیب یا پرتقال + چند عدد گردو
ناهار	خورش قیمه‌بادمجون یا قورمه‌سبزی **کم‌روغن** با گوشت کم‌چرب + **۴ تا ۶ قاشق** برنج + سالاد شیرازی + ماست
عصر	دوغ کم‌نمک یا یک لیوان ماست + یک قاشق کنجد
شام	عدسی یا خوراک لوبیا + سبزی خوردن، یا مرغ/ماهی کبابی با سبزیجات

جایگزینی‌های هوشمند

به جای	امتحان کن
یک بشقاب پر برنج	نصف برنج، نصف سالاد یا سبزیجات
نون سفید زیاد	نون سبوس‌دار کمتر
سیب‌زمینی سرخ‌کرده	سیب‌زمینی تنوری یا آب‌پز
خورش پرروغن	همون خورش با روغن کمتر و گوشت کم‌چرب

به جای	امتحان کن
نوشابه سر سفره	دوغ کم‌نمک یا آب
شیرینی بعد از غذا	یک میوه یا چند دونه گردو
تخمه و آجیل شور زیاد	یک مشت کوچیک آجیل خام

مهمونی و نوروز

- اول **سالاد و سبزی** بخور.
- از شیرینی‌ها **یکی** رو انتخاب کن، با لذت.
- بعد از غذا **۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی** (فصل ۳۵ در کتاب کامل).

نکته‌ی دکتر مکس

با خانواده آشپزی کن؛ وقتی همه‌ی خانواده یک‌جور غذا بخورن، ادامه دادن خیلی راحت‌تره (فصل ۱۱).

بخش ۴

برنامه‌های تمرینی

اول اصول ورزش برای کبد رو یاد بگیر؛ بعد بر اساس آمادگی و شرایطت یک برنامه رو انتخاب کن. هر برنامه سه سطح داره و برای ۱۲ هفته طراحی شده.

فصل ۹

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

وقتی برنامه رو رها کردی؛ و قدم‌های روزانه

همه رها می‌کنن؛ مهم برگشتنه

یک هفته مسافرت، بیماری یا شلوغی کار، برنامه رو قطع می‌کنه. این **شکست نیست**؛ بخشی از مسیره.

مدت قطع	برگشت
کمتر از ۲ هفته	از **همون سطح**، با مقدار کمی کمتر در جلسه‌ی اول
۲ تا ۴ هفته	**یک سطح** یا ۲ هفته عقب‌تر
بیش از یک ماه	از **ابتدای همون برنامه**

قانون ۲ دقیقه: در روزهایی که انگیزه نداری، فقط ۲ دقیقه شروع کن. معمولاً ادامه می‌دی؛ اگه نه، همون ۲ دقیقه هم حساب می‌شه.

قدم‌های روزانه (تحرک غیرورزشی)

انرژی‌ای که در **کل روز** با حرکت‌های معمولی مصرف می‌کنی (راه رفتن، کار خونه، پله)، گاهی از خود ورزش هم بیشتره.

☐	عادت
	پله به جای آسانسور (اگه زانو اجازه می‌ده)

☐	عادت
	پارک کردن ماشین دورتر
	صحبت با تلفن در حال راه رفتن
	هر ساعت نشستن، ۲ دقیقه حرکت
	خرید پیاده از مغازه‌ی محل
	۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از هر وعده‌ی اصلی

هدف قدم: هر هفته حدود ۱۰۰۰ قدم بیشتر از میانگین فعلی، تا **۷۰۰۰ تا ۱۰٬۰۰۰ قدم** در روز.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: هوازی، قدرتی پایین‌تنه، قدرتی بالاتنه و مرکز بدن، و کم‌فشار.

بخش ۶

زندگی روزمره با کبد چرب

خواب و استرس، عادت‌سازی، آشپزی با خانواده، مهمونی و سفر و ماه رمضان، راهنمای خانواده، و یک برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۱۱

آشپزی و خانواده

کبد چرب معمولاً **بیماری خانوادگیه**: همون غذاها، همون عادت‌ها. وقتی کل خانواده تغییر کنه، ادامه دادن خیلی راحت‌تره و بچه‌ها و نوه‌ها هم سالم‌تر می‌شن.

آشپزی کم‌روغن ایرانی

روش قدیمی	روش کبددوست
تفت دادن پیاز در روغن زیاد	پیاز با چند قاشق روغن و کمی آب، در قابلمه‌ی دربسته
سرخ کردن بادمجون	بادمجون کبابی یا تنوری
ته‌دیگ پرروغن	ته‌دیگ با روغن کم، یا گاهی بدون ته‌دیگ
گوشت پرچرب	گوشت کم‌چرب، چربی‌اش جدا شده؛ مرغ بدون پوست
برنج زیاد	برنج کمتر، سبزی و سالاد بیشتر؛ گاهی برنج با عدس یا ماش

خرید هوشمند

- **با شکم سیر** و **با فهرست** خرید کن.

- برچسب مواد غذایی: «قند»، «شربت فروکتوز» و «روغن هیدروژنه» رو بشناس.
- سبزی، میوه، حبوبات، ماست، تخم‌مرغ و مرغ همیشه در خونه باشن.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: اندازه‌ها و آزمایش‌ها

مورد	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه	۱ سال
تاریخ						
وزن (کیلو)						
دور کمر (سانتی‌متر)						
درصد کاهش وزن						
۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی (تعداد)						
میانگین قدم روزانه						
ALT / AST						
پلاکت						
FIB-4						
قند ناشتا / HbA1c						
تری‌گلیسیرید						
فشار خون						

جدول ۲: پیگیری هفتگی

هفته	دقیقه‌ی هوازی	جلسه‌ی قدرتی	نوشیدنی شیرین (تعداد)	پیاده‌روی بعد از غذا (روز)	خواب (ساعت)	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«کبد چرب؛ راهنمای کامل برگشت با ورزش و تغذیه»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	شناخت کبد چرب	۶
۲	علائم، آزمایش‌ها و تست‌ها	۴
۳	کبد چرب و بقیه‌ی بدن	۷
۴	تغذیه‌ی کبددوست	۶
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۴۲ تمرین
۷	زندگی روزمره با کبد چرب	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Rinella ME, Lazarus JV, Ratziu V, et al. A multisociety Delphi consensus statement on new fatty liver disease nomenclature. Hepatology. 2023;78(6):1966-1986. doi:10.1097/HEP.0000000000000520
2. Rinella ME, Neuschwander-Tetri BA, Siddiqui MS, et al. AASLD practice guidance on the clinical assessment and management of nonalcoholic fatty liver disease. Hepatology. 2023;77(5):1797-1835. doi:10.1097/HEP.0000000000000323
3. Younossi ZM, Golabi P, Paik JM, et al. The global epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD) and nonalcoholic steatohepatitis (NASH): a systematic review. Hepatology. 2023;77(4):1335-1347. doi:10.1097/HEP.0000000000000004
4. Vilar-Gomez E, Martinez-Perez Y, Calzadilla-Bertot L, et al. Weight loss through lifestyle modification significantly reduces features of nonalcoholic steatohepatitis. Gastroenterology. 2015;149(2):367-378. doi:10.1053/j.gastro.2015.04.005
5. Keating SE, Hackett DA, George J, Johnson NA. Exercise and non-alcoholic fatty liver disease: a systematic review and meta-analysis. J Hepatol. 2012;57(1):157-166. doi:10.1016/j.jhep.2012.02.023
6. Hashida R, Kawaguchi T, Bekki M, et al. Aerobic vs. resistance exercise in non-alcoholic fatty liver disease: a systematic review. J Hepatol. 2017;66(1):142-152. doi:10.1016/j.jhep.2016.08.023
7. Sterling RK, Lissen E, Clumeck N, et al. Development of a simple noninvasive index to predict significant fibrosis in patients with HIV/HCV coinfection. Hepatology. 2006;43(6):1317-1325. doi:10.1002/hep.21178
8. Harrison SA, Bedossa P, Guy CD, et al. A phase 3, randomized, controlled trial of resmetirom in NASH with liver fibrosis. N Engl J Med. 2024;390(6):497-509. doi:10.1056/NEJMoa2309000
9. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: PROT-AGE. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021

10. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

تغذیه‌ی کبددوست با سفره‌ی ایرانی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- هفت اصل تغذیه و بشقاب کبددوست
- قند، نوشابه و آبمیوه
- پروتئین برای حفظ عضله
- روزه‌داری متناوب و رژیم‌های خطرناک
- سفره و آشپزی ایرانی کبددوست

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.