



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 02, अंक: 05 (सितम्बर-अक्टूबर, 2022)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

गैर-अल्कोहल फैटी लीवर रोग (NAFLD)

(*सोनिया, संगीता चहल सिंधु, नेहा एवं राहुल पन्नू)

खाद्य एवं पोषण विभाग, चौ० चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार-125004

*संवादी लेखक का ईमेल पता: soniagn01@hau.ac.in

गैर-अल्कोहल फैटी लीवर रोग एक ऐसी स्थिति है जिसमें लीवर में अतिरिक्त चर्बी जमा हो जाती है। गैर-अल्कोहल फैटी लीवर रोग एक बढ़ती हुई महामारी है, जो न केवल यूनाइटेड राज्यों में, बल्कि दुनिया भर में फैल रहा है। बढ़ते मोटापे और इंसुलिन-प्रतिरोध के कारण लीवर में ट्राइग्लिसराइड्स और मुक्त फैटी एसिड का संचय होता है जो अंततः नॉन अल्कोहलिक फैटी लीवर रोग को जन्म देता है।

अतिरिक्त वसा यकृत के ऊतकों को नुकसान पहुंचाती है जिससे फाइब्रोसिस हो जाता है। यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो यह गंभीर जिगर की क्षति और चरम स्थितियों में यकृत की विफलता का कारण बन सकता है। NAFLD में अधिक प्रगतिशील स्टीटोसिस के साथ सरल स्टीटोसिस संबंधित हेपेटाइटिस, फाइब्रोसिस, सिरोसिस, और कुछ में हेपेटोसेलुलर कार्सिनोमा के मामले शामिल हैं।

एन.ए.एफ.एल.डी. (NAFLD) का क्या कारण है?

- मोटापा (उच्च रक्त वसा विशेष रूप से केंद्रीय मोटापा या कमर की बढ़ी हुई परिधि)
- इंसुलिन प्रतिरोध (शरीर में अक्षम इंसुलिन जो वसा के जमाव का पक्षधर है)
- रक्त में वसा का असामान्य स्तर, जिसमें निम्न शामिल हो सकते हैं:
 - उच्च रक्त ट्राइग्लिसराइड का स्तर।
 - उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल स्तर (उच्च वीएलडीएल, उच्च एलडीएल, उच्च ट्राइग्लिसराइड्स)
 - उच्च रक्त चाप
 - रक्त शर्करा सामान्य स्तर से अधिक
- मधुमेह प्रकार 2

आहार और जीवन शैली दिशानिर्देश:

- अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों में वजन घटाने की सिफारिश की जाती है। 5-10 प्रतिशत वजन घटाने से NAFLD की सम्भावना भी घट जाती है।
- पौष्टिक रूप से संतुलित भोजन करना सुनिश्चित करें। आप प्रत्येक भोजन में फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ, अच्छी गुणवत्ता और प्रोटीन की मात्रा और अच्छी गुणवत्ता वाले कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को शामिल करें। भोजन में ऊर्जा से भरपूर खाद्य पदार्थ, साबुत अनाज, नट्स, बीज, फलियां शामिल करें।
- भोजन में मौसमी रूप से उपलब्ध सब्जियों को शामिल करें।
- कैंडी, पेस्ट्री, जेली, जैम, डोनट्स, केक, कुकीज और वातित पेय के रूप में उच्च फ्रुक्टोज कॉर्न-सिरप और चीनी युक्त खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों से बचें।
- उपयोग की गई सामग्री और पैक किए गए खाद्य पदार्थों की फ्रुक्टोज सामग्री को समझने के लिए खाद्य लेबल पढ़ने की सिफारिश की जाती है।

- भोजन में विटामिन ई से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे बादाम, कद्दू के बीज, सूरजमुखी के बीज और एवोकैडो को शामिल करें।
- भोजन में विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे आंवला, अमरूद, खट्टे फल, शिमला मिर्च और ब्रोकली शामिल करें।
- तेल की मात्रा प्रति दिन 3 चम्मच तक सीमित करें क्योंकि सभी तेलों का कैलोरी मान समान होता है। मूंगफली का तेल, अदरक का तेल, चावल की भूसी का तेल जैसे तेल का उपयोग किया जा सकता है।
- शारीरिक गतिविधि बढ़ाएँ। अनुशंसित शारीरिक गतिविधि प्रति सप्ताह 150 मिनट या मध्यम तीव्रता का व्यायाम है, जो प्रतिदिन 30-45 मिनट तक बढ़ रहा है। हालांकि, किसी भी व्यायाम व्यवस्था को शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह लें।

क्या खायें?

- साबुत अनाज और मोटा अनाज; जैसे ज्वार, बाजरा, रागी।
- कम वसा वाला दूध और दूध से बने उत्पाद जैसे दही, छाछ, और पनीर
- अंडा, मछली जैसे मैक्रेल, हिलसा, कतला, हलवा और चिकन
- मौसमी फल और सब्जियां, लहसुन
- नट्स और बीज जैसे अनसाल्टेड बादाम, अखरोट, अलसी, चियासीड, सूरजमुखी के बीज

क्या न खायें?

- बिस्कुट, कुकीज, ब्रेड, केक, डोनट्स, खारी, मैदे से बने अन्य उत्पाद
- संपूर्ण दूध और दूध से बने उत्पाद जैसे खोआ और पनीर
- स्मोक्ड, प्रोसेस्ड या क्योर्ड मीट, पोर्क, बीफ, रेड मीट, फ्राइड चिकन और फ्राइड फिश
- फलों के रस, चीनी से बने मीठे पेय, कार्बोनेटेड पेय, शराब, जैम, जेली और चॉकलेट
- मार्जरीन, मक्खन, वनस्पति, दोबारा गरम और दोबारा इस्तेमाल किए गए तेल से बचें जो ट्रांस वसा का एक प्रमुख स्रोत है।
- तले हुए खाद्य पदार्थरू वड़ा, वेफर, समोसा, पकौड़े, चिवड़ा आदि।

मिथक और तथ्य

मिथक: फैटी लीवर की बीमारी तभी हो सकती है जब आप शराबी हों

तथ्य: यह कहना एक मिथक है कि जो लोग अनियंत्रित शराब का सेवन करते हैं या शराब का दुरुपयोग करते हैं, उन्हें केवल फैटी लीवर की बीमारी होने का खतरा होता है। आज यह सिद्ध हो गया है कि परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट से भरपूर भोजन करना, बड़ी मात्रा में खराब गुणवत्ता वाले वसा और गतिहीन जीवन शैली, यकृत में वसायुक्त जमाव का पक्ष लेते हैं जो बदले में यकृत को नुकसान पहुंचाते हैं। यह तथ्य भी नहीं बदल सकता कि अधिक शराब के सेवन से फैटी लीवर की सम्भावना बढ़ जाती है।

मिथक: मोटापे से लीवर खराब नहीं हो सकता है

तथ्य: मोटापे का मतलब शरीर में अतिरिक्त चर्बी का जमा होना है। यह अतिरिक्त चर्बी लीवर में जमा हो सकती है और लीवर की कार्यप्रणाली को नुकसान पहुंचाना शुरू कर सकती है। यदि हम वसा जमा करने की इस प्रवृत्ति को नियंत्रित नहीं करते हैं, तो वसा वाले हार्मोन का एक कारखाना शरीर में एक भडकाऊ और अवांछनीय वातावरण पैदा करता है जिससे लीवर की कोशिकाओं को नुकसान होता है जिससे सिरोसिस हो जाता है। लंबे समय में, यदि इस प्रगति पर ध्यान नहीं दिया जाता है, तो यह लीवर के कैंसर का कारण बन सकता है।