

Hy vọng thông tin dưới đây sẽ là nguồn tham khảo hữu ích để bạn nắm rõ được khi bị gan nhiễm mỡ nên ăn gì và tránh nên ăn thực phẩm gì. Nhằm hỗ trợ bạn cải thiện tình trạng gan nhiễm mỡ một cách đáng kể. Mời bạn đón đọc.

Người bị gan nhiễm mỡ nên ăn gì?

Mời bạn tham khảo chế độ ăn uống hợp lý cho những người bị gan nhiễm mỡ đã được chúng tôi tổng hợp chi tiết dưới đây:

Gan nhiễm mỡ độ 1 nên ăn gì?

Theo các chuyên gia dinh dưỡng thì nguyên nhân gây ra bệnh gan nhiễm mỡ chính bởi thói quen ăn uống và sinh hoạt thiếu khoa học. Thông thường bệnh được chia làm 3 cấp độ. Gan nhiễm mỡ cấp độ 1 là mức độ nhẹ nên bệnh nhân không cần phải quá lo lắng khiến cho tình trạng bệnh trở nên nặng hơn.

Ở giai đoạn này bạn nên chú ý tới chế độ ăn uống của mình. Bởi việc ăn uống có ảnh hưởng tới hoạt động của gan, giảm thiểu sự tích tụ lượng mỡ ở gan. Tham khảo ngay, gan nhiễm mỡ độ 1 nên ăn gì - một vài thực phẩm nên ăn hoặc cần kiêng để đạt hiệu quả tốt nhất.



Ăn nhiều rau xanh, hoa quả tươi

Đây được coi là nhóm thực phẩm hàng đầu được các chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích ăn trong việc điều trị bệnh gan nhiễm mỡ. Bởi các loại rau, củ quả có chứa nhiều chất xơ, vitamin giúp phục chức năng gan, giảm lượng mỡ dư thừa tích tụ trong gan.

Có rất nhiều loại rau củ khác nhau, vậy gan nhiễm mỡ độ 1 nên ăn gì là tốt nhất? Bạn nên lựa chọn ăn rau cần, rau xà lách, mướp đắng, rau muống, bông cải xanh hay các loại quả như bưởi, táo, chanh... Việc bổ sung hàng ngày trong các bữa ăn sẽ giúp làm giảm tình trạng bệnh gan nhiễm mỡ hiệu quả.



Sử dụng dầu ăn thực vật

Bệnh nhân bị gan nhiễm mỡ độ 1 nên thay đổi thói quen ăn mỡ động vật. Thay vào đó là các loại dầu thực vật như: dầu đậu phộng, dầu hạt cải, dầu vừng... Bởi trong dầu thực vật có chứa các axit béo không no giúp hạn chế các cholesterol xấu, giảm lượng mỡ ở gan.

Các loại cá biển

Việc bổ sung các loại thực phẩm chứa ít chất béo nhưng vẫn bổ sung đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể thì không thể bỏ qua cá biển. Đây được coi là thực phẩm tốt cho bệnh nhân bị gan nhiễm mỡ độ 1 nên ăn gì. Ngoài ra, bạn có thể ăn thêm các loại cá nước hoặc nhộng làm phong phú hơn bữa ăn của mình.



Ăn nhiều thịt nạc

Khi lượng mỡ trong gan đã vượt mức quy định thì bạn nên hạn chế ăn các loại thịt mỡ. Thay vào đó là các loại thịt nạc giúp cung cấp đầy đủ protein và năng lượng cho cơ thể trở nên khỏe mạnh và đẩy lùi bệnh tật.

Ăn các loại gia vị

Hành, tỏi, nghệ cũng rất tốt đối với bệnh nhân gan nhiễm mỡ độ 1. Ví dụ như trong tỏi có chứa hoạt chất Allicin giúp kiểm soát lượng cholesterol xấu trong máu và gan. Hay việc bổ sung tinh bột nghệ mỗi ngày giúp tiêu hóa chất béo, phục hồi và làm giảm tổn thương cho gan.



Tham khảo thêm:

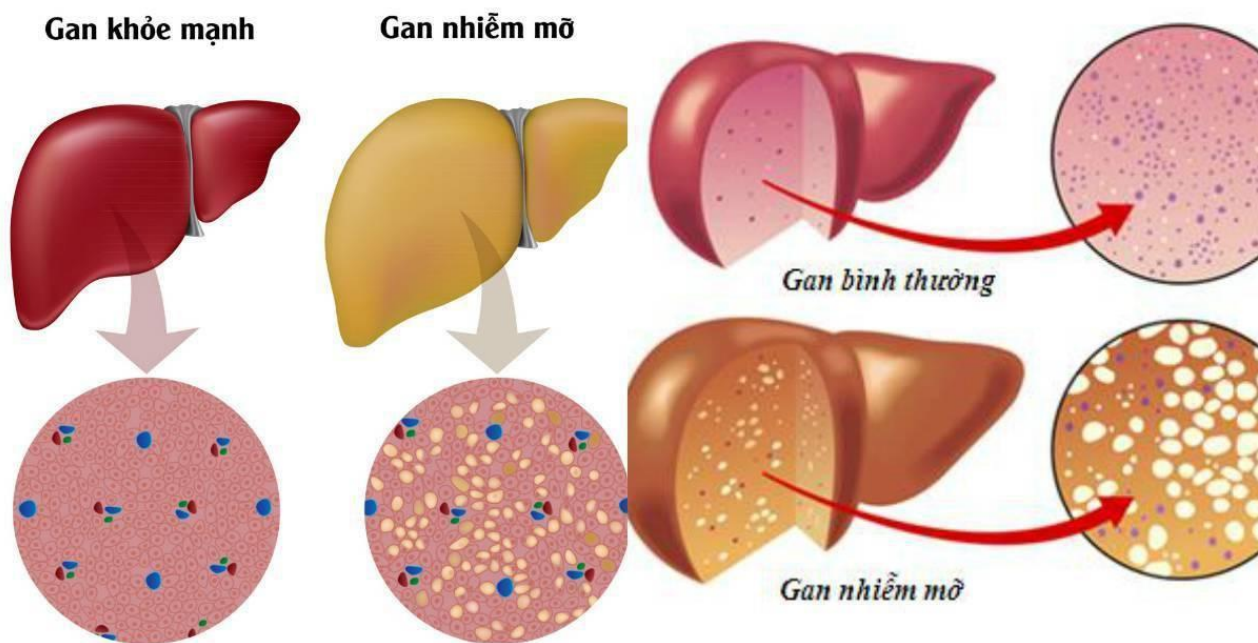
- [Đau họng nên làm gì? 8+ mẹo chữa đau rát họng an toàn, hiệu quả](#)
- [7+ cách hết đau bụng nhanh và hiệu quả tại nhà](#)

Gan nhiễm mỡ độ 2 nên ăn uống gì?

Gan nhiễm mỡ (thoái hóa mỡ gan) là hiện tượng lượng mỡ tích tụ trong gan chiếm hơn 5% so với trọng lượng gan. Bệnh lý này thường kết hợp với các bệnh rối loạn chuyển hóa như tăng huyết áp, tiểu đường, béo phì, rối loạn lipid máu... Có khoảng 20% trường hợp mắc bệnh có thể diễn tiến đến xơ gan. Triệu chứng điển hình của bệnh là gan khá to, phosphatase kiềm và các men chuyển hóa gia tăng vừa phải.

Bị mắc gan nhiễm mỡ độ 2 tức là lúc này lượng mỡ trong gan đã chiếm tới 10-25% trọng lượng gan. Do triệu chứng của bệnh lúc này chưa rõ ràng nên người bệnh rất khó nhận biết.

Đối với bệnh lý này, chế độ ăn uống khoa học là vô cùng cần thiết bởi nó góp phần làm cân bằng lại lượng mỡ bên trong cơ thể, khiến cho mỡ không còn tích tụ tại gan nữa.



Hạn chế tiêu thụ chất béo và cholesterol

Đây là điều đầu tiên mà người bị gan nhiễm mỡ độ 2 cần phải lưu ý trong chế độ ăn uống hàng ngày. Nếu người bệnh vẫn tiếp tục duy trì thói quen ăn uống giàu chất béo và giàu cholesterol sẽ khiến tình trạng bệnh trở nên phức tạp hơn và nhanh chóng chuyển biến xấu. Vì vậy, thực đơn ăn uống hàng ngày của người bệnh cần hạn chế sử dụng các loại thịt đỏ và sữa. Để bổ sung dưỡng chất cho cơ

thể mà không gây ảnh hưởng đến quá trình điều trị bệnh thì bạn nên ăn cá, thịt gia cầm nướng hoặc sữa ít béo.

Khi chế biến món ăn, cần hạn chế các món chiên xào, ưu tiên món luộc hấp hoặc canh soup. Tốt hơn hết, bạn nên đến gặp chuyên gia dinh dưỡng để được tư vấn về các loại chất béo, protein và cholesterol mà bản thân nên ăn để hỗ trợ cho quá trình điều trị bệnh.



Bổ sung dưỡng chất từ cá thay cho thịt

Việc kiêng tiêu thụ thịt khi bị gan nhiễm mỡ độ 2 là điều rất cần thiết. Tuy nhiên, đây lại là nhóm thực phẩm cung cấp phần lớn dưỡng chất và năng lượng cho cơ thể. Nếu bạn kiêng hoàn toàn có thể gây ra tình trạng thiếu hụt dưỡng chất và không đáp ứng đủ năng lượng để cơ thể duy trì hoạt động sống hàng ngày. Để khắc

phục tình trạng này, bạn nên ăn cá thay cho thịt. Các loại cá béo là thực phẩm nên ưu tiên sử dụng vào thời điểm này. Ví dụ như cá hồi, cá trích, cá mòi, cá ngừ,...

Trong cá béo chứa hàm lượng lớn omega-3, đây là một loại acid béo lành mạnh, có tác động rất tốt đến sức khỏe của người bị gan nhiễm mỡ. Khi cơ thể người bệnh được cung cấp đầy đủ acid béo omega-3 sẽ có tác dụng làm giảm nồng độ triglyceride trong máu, đây là loại chất béo chính gây ra bệnh gan nhiễm mỡ.

Ưu tiên dùng dầu thực vật

Khi chế biến món ăn để sử dụng, bạn nên sử dụng dầu thực vật thay cho mỡ động vật. Các loại dầu thực vật được chuyên gia dinh dưỡng khuyên dùng là dầu đậu nành, dầu lạc, dầu oliu, dầu vừng,... Trong dầu thực vật chứa rất nhiều acid béo lành mạnh, nếu bạn tiêu thụ thường xuyên sẽ không gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Ngược lại, các loại acid béo còn tham gia vào quá trình hòa tan cholesterol xấu và mang lại hiệu quả điều trị bệnh.



Sử dụng thảo dược hỗ trợ

Trong tự nhiên có rất nhiều loại thảo dược có khả năng cải thiện chức năng gan và hỗ trợ điều trị bệnh gan nhiễm mỡ rất tốt. Ví dụ như nghệ, trà xanh, bồ công anh,... Việc tiêu thụ các loại thảo dược này mỗi ngày cũng có tác động rất tích cực đến quá trình điều trị bệnh gan nhiễm mỡ cấp độ 2. Dưới đây là hướng dẫn chi tiết bạn có thể tham khảo:

- **Nghệ:** Bạn hãy sử dụng nghệ như một loại gia vị, nên bổ sung chúng khi chế biến món ăn sử dụng hàng ngày. Ngoài ra, bạn cũng có thể dùng bột nghệ pha với nước ấm hoặc sữa ấm để uống, nên sử dụng khoảng 3 cốc mỗi ngày.
- **Trà xanh:** Sử dụng lá trà xanh hãm lấy nước uống mỗi ngày. Đây là thức uống hỗ trợ điều trị và phòng ngừa gan nhiễm mỡ rất tốt, đặc biệt là những người bị gan nhiễm mỡ do rượu bia.
- **Bồ công anh:** Loại thảo dược này được sử dụng khá phổ biến trong Đông y giúp điều trị bệnh gan nhiễm mỡ cũng như các bệnh lý về gan khác. Khi bị gan nhiễm mỡ độ 2, bạn nên dùng bồ công anh nấu nước uống để cải thiện chức năng gan và hỗ trợ điều trị bệnh.

Chế độ ăn uống hàng ngày của người bị gan nhiễm mỡ độ 2 cần tuân thủ theo một số nguyên tắc nhất định để hỗ trợ điều trị và ngăn chặn bệnh chuyển biến xấu. Bên cạnh đó, bạn cũng nên tuân thủ theo hướng dẫn điều trị mà bác sĩ chuyên khoa đã đưa ra để tình trạng bệnh nhanh chóng được kiểm soát.



Tham khảo thêm:

- [**Bị tiêu chảy nên ăn gì cho nhanh khỏe? Top 8+ tips chữa tiêu chảy**](#)
- [**Huyết áp cao nên ăn gì? Top 10+ "thần dược" không thể bỏ qua**](#)

Gan nhiễm mỡ nên ăn trái cây gì?

Các loại trái cây tốt nhất cho người bị gan nhiễm mỡ bao gồm:

Quả chanh giảm mỡ trong gan, tăng sức đề kháng

Quả chanh được nhiều người nghĩ đến khi đề cập tới vấn đề “gan nhiễm mỡ nên ăn trái cây gì?”. Nguồn vitamin C dồi dào được tìm thấy trong loại quả này có khả năng kháng viêm, giảm sưng đau gan, thúc đẩy quá trình chuyển hóa mỡ trong gan, đồng thời cải thiện chức năng hoạt động của hệ miễn dịch.

Bên cạnh đó, chanh còn cung cấp nhiều chất xơ hòa tan pectin cho cơ thể. Chất này rất cần thiết cho đường ruột, giúp thúc đẩy tiêu hóa, cải thiện các triệu chứng ăn

không tiêu, chán ăn do ảnh hưởng của bệnh gan nhiễm mỡ. Chất xơ trong chanh cũng hỗ trợ thải độc và giảm lượng mỡ tích tụ trong gan.



Chanh được sử dụng chủ yếu theo hình thức vắt nước uống. Nước cốt chanh có thể dùng để pha chế nước chấm, thêm vào các món gỏi hoặc pha nước ấm uống. Duy trì sử dụng loại trái cây này thường xuyên để cải thiện tình trạng gan nhiễm mỡ một cách tự nhiên.

Quả táo giải độc, tiêu hủy mỡ trong gan

Táo là một trong những loại trái cây tốt nhất cho người bị gan nhiễm mỡ. Sở hữu nguồn chất xơ hòa tan pectin phong phú, táo có khả năng giải độc, ngăn chặn mỡ tích tụ trong gan, qua đó cải thiện các triệu chứng của bệnh gan nhiễm mỡ. Chất xơ cũng tham gia vào quá trình tiêu hóa thức ăn bằng cách kích thích nhu động ruột co bóp, tạo khối cho phân, tăng cường khả năng chuyển hóa chất dinh dưỡng trong cơ thể và cải thiện các rối loạn tiêu hóa liên quan đến bệnh gan nhiễm mỡ.

Một số tác dụng khác của trái táo với người bị gan nhiễm mỡ cũng được ghi nhận như:

- Giảm cholesterol trong máu, trong gan
- Cải thiện sức khỏe tim mạch, tăng cường lưu thông máu qua gan để tổn thương được cung cấp đầy đủ dưỡng chất và nhanh được tái tạo.
- Hỗ trợ giảm cân, ngăn ngừa béo phì
- Kiểm soát các triệu chứng của bệnh tiểu đường. Đây là một trong những vấn đề về sức khỏe có thể gây bệnh gan nhiễm mỡ.
- Giảm nguy cơ bị ung thư gan cho người bệnh.

Để tận dụng được những lợi ích tuyệt vời mà quả táo mang lại, người bị gan nhiễm mỡ nên ăn 1 – 2 quả mỗi ngày. Ngoài thịt quả thì vỏ táo cũng chứa nhiều chất dinh dưỡng. Vì vậy, người bệnh nên ăn cả vỏ nhưng cần chú ý rửa sạch táo và ngâm với nước muối pha loãng trước khi ăn để loại bỏ hết chất bảo vệ thực vật tồn dư, giúp đảm bảo an toàn cho sức khỏe.



Gan nhiễm mỡ nên ăn quả gì? – Dưa hấu

Tiếp theo trong danh sách các loại hoa quả được khuyến cáo sử dụng cho người bị gan nhiễm mỡ là dưa hấu. Đây là một loại quả mọng chứa hầu hết các chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể như nước, chất xơ, sắt, protein, vitamin A, B, C, D, E, K, đồng, kali, phốt pho... Chúng có tác dụng giải nhiệt, tiêu độc, giảm mỡ trong gan, thanh lọc cơ thể và nâng cao sức đề kháng.

Đặc biệt, một số nghiên cứu đã phát hiện ra thịt quả dưa hấu chứa một lượng lớn Arginine và citrulline . Các chất này làm tăng sức bền cho thành mạch, giảm áp lực tĩnh mạch cửa, tăng cường bơm máu đến nuôi dưỡng gan.

Ngoài phần thịt quả, người bệnh có thể ăn cả phần vỏ màu trắng bên trong cũng rất tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, các trường hợp đang bị viêm loét dạ dày, người mắc bệnh thận yếu, cao huyết áp hoặc bị tiểu đường không nên ăn nhiều dưa hấu.



Quả nho tốt cho người bị gan nhiễm mỡ

Bệnh nhân bị gan nhiễm mỡ cũng không nên bỏ qua quả nho. Tốt nhất là nho tím và nho đỏ. Chúng cung cấp một lượng lớn resveratrol – một chất chống oxy hóa mạnh. Sau khi được cơ thể hấp thụ, chất này hoạt động bằng cách tiêu diệt gốc tự do, ngăn chặn phản ứng sung viêm ở gan và giảm tổn thương cho gan.

Thường xuyên ăn nho cũng giúp bệnh nhân bị gan nhiễm mỡ nặng giảm nguy cơ mắc xơ gan, ung thư gan. Nguồn năng lượng, đường, các vitamin và khoáng chất được tìm thấy trong quả cũng giúp người bệnh bớt mệt mỏi và có sức đề kháng tốt hơn

Khi ăn nho cần lưu ý:

- Không ăn khi đang đói bụng. Các axit hữu cơ trong nho có thể làm tăng axit dạ dày và gây cảm giác khó chịu.
- Ăn cả vỏ bởi bộ phận này cũng chứa nhiều dưỡng chất không thua kém so với thịt quả.
- Rửa sạch nho với nước muối pha loãng trước khi ăn
- Sử dụng trực tiếp quả hoặc ép nước uống
- Các trường hợp bị tiểu đường không nên ăn nhiều nho sấy khô hoặc những trái có vị ngọt.
- Không ăn những quả đã bị hư thối.

Quả bưởi giảm gan nhiễm mỡ

Quả bưởi chính là gợi ý tiếp theo cho thắc mắc “người bị gan nhiễm mỡ nên ăn hoa quả gì?”. Bưởi cung cấp nhiều vitamin C và chất xơ cho cơ thể. Chúng đều có tác dụng tích cực trong việc chống oxy hóa, giảm sung viêm, đào thải mỡ dư thừa

cùng độc tố cho gan, đồng thời bảo vệ gan trước sự tấn công của gốc tự do, mỡ, virus, vi khuẩn cùng các tác nhân có hại khác.

Cùng với đó, các hoạt chất naringenin hay naringin được tìm thấy trong múi bưởi cũng góp phần đáng kể vào việc tăng cường chức năng chuyển hóa mỡ của gan, giúp cơ quan này hoạt động hiệu quả hơn. Dân gian thậm chí còn sử dụng vỏ bưởi phơi khô làm trà uống để chữa gan nhiễm mỡ, men gan cao hay máu nhiễm mỡ, giúp tổn thương trong gan nhanh phục hồi.



Quả me

Quả me thường được người dân hái về nấu canh chua, ngâm đường hay pha chế thức uống. Loại trái cây này có đặc tính kháng viêm, diệt khuẩn tự nhiên nên có thể giúp bảo vệ và chống lại hiện tượng sưng huyết, viêm nhiễm trong gan.

Hơn nữa, me còn cung cấp nhiều chất xơ và các loại axit béo không bão hòa. Các chất này có tác dụng thải độc, tiêu hủy các mô mỡ dư thừa trong gan, ngăn ngừa xơ

cứng động mạch, đồng thời thúc đẩy quá trình tiêu hóa và chuyển hóa chất dinh dưỡng.

Bên cạnh việc thường xuyên sử dụng quả me trong chế biến thức ăn, người bị gan nhiễm mỡ có thể uống trà me hàng ngày. Cách pha chế nước uống này rất đơn giản. Chỉ cần lấy 2 quả me tươi rửa sạch, cắt khúc ngắn rồi đem nấu với 1 lít nước sôi trong 19 phút. Rót trà me uống khi còn ấm hoặc bảo quản trong tủ lạnh uống dần. Do trà có vị chua, người bệnh nên uống sau khi ăn khoảng 1 tiếng để tránh gây khó chịu cho dạ dày.

Dứa

Quả dứa (thơm) đặc biệt tốt cho người bị gan nhiễm mỡ hoặc đang gặp các vấn đề khác về gan như xơ gan, viêm gan. Loại trái cây này được khuyến khích sử dụng trong chế độ ăn của người bệnh vì những lý do sau:

- Dứa cung cấp lượng lớn Bromelain. Đây là một loại enzym có tác dụng kích thích tiêu hóa, giảm sưng đau gan, tiêu hủy mỡ, ngăn chặn sự tích tụ của mỡ trong gan. Ăn dứa cũng giúp người bệnh cải thiện vị giác, ăn uống ngon miệng và nhanh tiêu hóa hơn.
- Các vitamin B, C cùng nhiều khoáng chất được tìm thấy trong dứa cũng giúp thanh lọc cơ thể, ức chế virus gây viêm gan, cải thiện sức đề kháng và giúp các trường hợp bị gan nhiễm mỡ do béo phì giảm cân tốt hơn.

Chính vì vậy mà người bị gan nhiễm mỡ được khuyến cáo nên ăn 1 – 2 quả dứa mỗi tuần. Nước ép dứa cũng là thức uống ngon miệng, có vị chua ngọt hấp dẫn được nhiều người ưa chuộng.



Quả bơ kháng viêm, tiêu độc, giảm mỡ trong gan

Bơ bổ sung nhiều vitamin B, C, E và omega 3 cho cơ thể. Những chất này đều có tác dụng chống oxy hóa mạnh, giúp giảm viêm, tiêu trừ độc tố và thúc đẩy quá trình đào thải mỡ dư thừa trong gan, giúp các tế bào bị tổn thương nhanh được tái tạo.

Ăn bơ cũng giúp khắc phục các chứng rối loạn tiêu hóa do bệnh gan nhiễm mỡ gây ra. Đặc tính nhuận tràng cũng lượng chất xơ phong phú trong quả có tác dụng thúc đẩy quá trình tiêu hóa thức ăn, giảm hiện tượng chướng hơi, đầy bụng, chán ăn, nâng cao sức khỏe tổng thể cho bệnh nhân.

Quả dâu tây

Nếu đang thắc mắc “bị gan nhiễm mỡ nên ăn hoa quả gì?” thì dâu tây chính là một gợi ý người bệnh không nên bỏ qua. Loại quả này có tác dụng tuyệt vời trong việc thanh lọc, làm sạch độc tố và mỡ tích tụ trong gan.

Nhờ chứa nguồn vitamin C dồi dào, dâu tây hoạt động tích cực trong việc tiêu diệt gốc tự do, ức chế phản ứng viêm tại gan, giảm nguy cơ tiến triển từ gan nhiễm mỡ thành xơ gan, ung thư gan. Mỗi ngày, người bệnh nên ăn ít nhất từ 7 -8 quả dâu tây để cải thiện các triệu chứng khó chịu và tăng cường chức năng hoạt động của gan.



Bị gan nhiễm mỡ nên ăn quả lê

Quả lê chứa nhiều dưỡng chất như chất xơ, vitamin C, E, B1, B2, B3, B6, các axit hữu cơ và nhiều loại khoáng tố thiết yếu. Chúng mang lại nhiều lợi ích cho người bị gan nhiễm mỡ như:

- Giảm cholesterol và mỡ trong máu, trong gan

- Tăng cường chức năng tiêu hóa, cải thiện các triệu chứng đầy bụng, ăn không tiêu, táo bón
- Kích thích tái tạo các tế bào gan mới, phục hồi tổn thương trong gan
- Bổ sung năng lượng, giúp người bệnh bớt mệt mỏi.

Quả đu đủ

Đu đủ thường được ép lấy nước uống chữa gan nhiễm mỡ. Các chất trong quả có tác dụng thanh lọc, giảm mỡ tích tụ trong các tế bào gan, đồng thời đào thải độc tố, tăng cường sản xuất dịch mật có lợi cho quá trình tiêu hóa chất béo.

Để sử dụng, người bệnh hãy lấy 2 lát đu đủ (dùng cả hạt) đem xay nhuyễn với 1 ly nước lọc. Chắt nước uống mỗi ngày 1 ly vào các buổi chiều.

Tham khảo thêm:

- [**Uống nước đậu đen có tác dụng gì? Top 5+ tác dụng của nước đậu đen**](#)
- [**10+ tác dụng của táo đỏ cực kỳ hữu ích với sức khỏe bạn nên biết**](#)

Gan nhiễm mỡ không nên ăn gì?

Nhiều người đặt câu hỏi bệnh gan nhiễm mỡ không nên ăn gì? Mời bạn theo dõi thông tin dưới đây của chúng tôi:

Mục đích của việc điều trị gan nhiễm mỡ là làm giảm hàm lượng mỡ trong gan. Vậy người bị gan nhiễm mỡ nên tránh những thực phẩm dưới đây:

- Hạn chế chất béo, mỡ động vật: Mỡ động vật khi được dung nạp vào cơ thể sẽ bài tiết ra ngoài ở gan. Do đó, nếu sử dụng quá nhiều mỡ động vật sẽ gây gánh nặng cho gan. Gan không thể bài tiết mỡ, dẫn đến tích tụ và gây ra tình

trạng gan nhiễm mỡ. Vì vậy, bạn nên thay mỡ động vật bằng các loại dầu có nguồn gốc từ thực vật.

- Tránh ăn những thực phẩm giàu cholesterol: Nội tạng động vật, lòng đỏ trứng,... chứa hàm lượng cholesterol cao. Do đó, việc giảm tiêu thụ các loại thực phẩm này giúp giảm lượng chất béo trong gan.
- Không nên ăn quá nhiều thịt đỏ: Sử dụng nhiều thịt đỏ sẽ khiến bệnh gan nhiễm mỡ trở nên nghiêm trọng hơn..



- Hạn chế các loại hoa quả chứa hàm lượng fructose cao: Hàm lượng đường cao là nguyên nhân gây ra các bệnh như béo phì, tiểu đường, gan nhiễm mỡ. Fructose do gan chuyển hóa. việc hạn chế các loại trái cây có fructose cao sẽ giúp giảm gánh nặng cho gan và phòng tránh bệnh gan nhiễm mỡ.
- Kiêng gia vị cay nóng: Trong thực đơn của người bị bệnh gan nhiễm mỡ, cần hạn chế tối đa đồ ăn cay nóng sẽ làm giảm chức năng gan, khiến gan không thể bài tiết chất béo, làm chúng tích tụ khiến tình trạng bệnh ngày càng nặng hơn.

- Tránh các chất kích thích, đồ uống chứa cồn: Đây là nhóm thực phẩm cấm kỵ với người mắc bệnh gan nhiễm mỡ. Uống rượu bia sẽ thúc đẩy quá trình chuyển từ gan nhiễm mỡ thành xơ gan thậm chí là ung thư gan. Việc đào thải mỡ cùng các chất độc hại từ rượu bia là gánh nặng rất lớn cho gan.



Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu khi bị gan nhiễm mỡ nên ăn gì và tránh nên ăn gì. Trân trọng.

Tham khảo thêm:

- [Hạt óc chó có tác dụng gì? 9 tác dụng của hạt óc chó mà bạn cần biết](#)
- [Uống nước dừa có tác dụng gì? 8+ Tác dụng của nước dừa cực có lợi](#)