

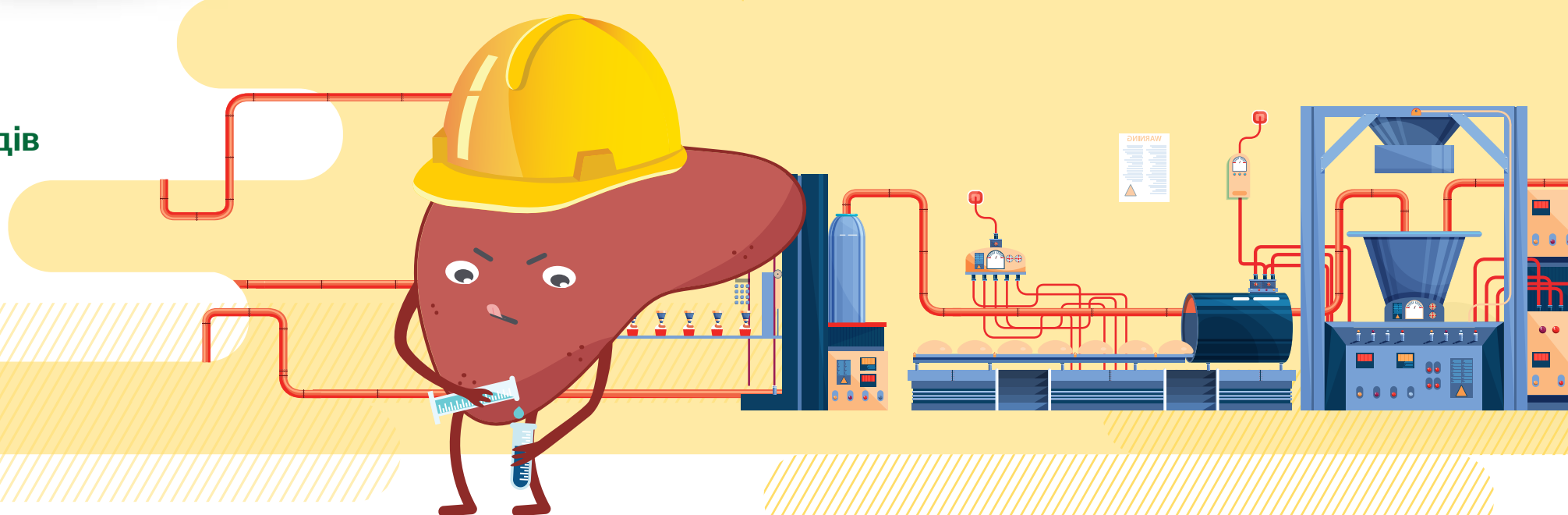
ПРИВІТ! Я – ВАША ПЕЧІНКА



НУМО ЗНАЙОМИТИСЯ!

У вашому організмі я виконую понад
500 надзвичайно
важливих функцій

- Я утворюю жовч, таким чином беру участь в процесі травлення
- Я займаюсь обміном **білків, жирів та вуглеводів**
- Я підтримую імунітет
- Я є головним фільтром вашого організму та нейтралізую токсини
- Я — депо, що зберігає приблизно **0,6 літрів крові**



ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО МЕНЕ



- Я є найбільшою залозою в організмі людини й найбільшим непарним органом¹
- Моя вага складає **3-5%** від загальної маси вашого тіла²
- Я зберігаю **15%** загальної крові, яка циркулює у вашому організмі²
- Саме кров становить близько **30%** від моєї загальної ваги²
- За добу через мене проходить майже **2000** літрів крові²
- На **60-70%** я складаюсь з гепатоцитів — клітин паренхіми¹
- Площа поверхні мембран гепатоцитів складає **33 000 м²**, що майже дорівнює площі п'яти футбольних полів¹¹

МЕНІ
ПОГАНО :(

ТОЖ, БУДЬ ЛАСКА, ЗВЕРТАЙТЕ УВАГУ НА ТАКІ ПРОЯВИ:⁴

- Зниження апетиту
- Погана переносимість жирної їжі
- Гіркота в роті
- Слабкість
- Жовтяниця
- Втома
- Світлі випорожнення
- Темний колір сечі
- Шкірний свербіж

ДУЖЕ ЧАСТО Я ХВОРЮ
БЕЗ СИМПТОМІВ АБО ПРОЯВЛЯЮ
ЇХ НЕ ДУЖЕ ВИРАЖЕНО



НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ПЕЧІНКИ В РОЗВИНЕНИХ КРАЇНАХ Є НЕАЛКОГОЛЬНА ЖИРОВА ХВОРОБА ПЕЧІНКИ (НАЖХП)

Поширеність НАЖХП значною мірою пов'язана з епідемією ожиріння, діабетом 2 типу і метаболічним синдромом.⁵ Зміна способу життя, яка передбачає дієту та збільшення фізичної активності, є найважливішим елементом терапії НАЖХП.⁸

Неалкогольна жирова хвороба печінки зустрічається у **10-15%** людей

з оптимальною масою тіла (індекс маси тіла в діапазоні **18-24,9 кг/м²**) і **25-93%** пацієнтів з ожирінням.⁵

За оцінками, у світі налічується **400** мільйонів дорослих з ожирінням.⁷ Дослідження показують, що зниження маси тіла на **5%-10%** завдяки правильному харчуванню й фізичним вправам значно знижує кількість жиру в печінці.⁹

ПРОДУКТИ, ЯКІ ДУЖЕ КОРИСНІ ДЛЯ МЕНЕ:¹²

Свіжі фрукти, зокрема яблука, лайми, лимони й грейпфрути

Овочі: морква, капуста, помідори, огірки, броколі, цвітна капуста, авокадо

Оливкова олія холодного віджиму, кукурудзяна, лляна та соняшникова олія

Зернові: коричневий рис, вівсянка та висівки

Зелень: рукола, шпинат, цикорій, часник

Риба з низьким вмістом ртуті: форель, тріска, судак, короп

Нежирне м'ясо: індичка та телятина

Насіння кунжуту та льону

Природні солодощі: мед та сухофрукти, такі як родзинки, курага, фініки, чорнослив

ДОВКІЛЛЯ, ВАШ СПОСІБ ЖИТТЯ І ВАШЕ ХАРЧУВАННЯ ВПЛИВАЮТЬ НА МІЙ СТАН.

Ось здорові звички для вашої печінки:^{5, 10}

Їжте у визначені години, **в спокої, не поспішаючи**

Порції мають бути **невеликими**, але їсти потрібно частіше

Продукти, що вимагають термічної обробки, **варто готувати на парі або відварювати**. Не обсмажуйте, а тушкуйте на воді з додаванням рослинних олій або запікайте у фользі

Здорова їжа — це свіжа їжа, помірно тепла

Варто обмежити споживання **алкоголю, кави, міцного чаю і цукру**

Солодощі слід замінити фруктами, зменшити споживання жирного червоного м'яса, вершків, жирних молочних продуктів

Систематична, помірно інтенсивна **фізична активність** також корисна для печінки

Останній прийом їжі має бути за **2-3 години** перед сном

ВАШЕ ЗДОРОВЕ
ХАРЧУВАННЯ –
ЗАПОРУКА МОГО ЗДОРОВ'Я

