

25.07.2019

Karaciğer yağlanmasını önlemek için yapılması gerekenler

25.07.2019 - 09:34 | Son Güncelleme: 25.07.2019 - 09:34

Sağlıksız bir yaşam, sağlık problemlerini de beraberinde getiriyor. Onlardan bir tanesi de karaciğer yağlanması. Basit bir rahatsızlık gibi görünüyor ama karaciğer kanserine dahi yol açabiliyor. Peki nelere dikkat etmek gerek? CNN TÜRK muhabiri Cansel Kiraz Türk Karaciğer Vakfı Başkanı ile konuyu ele aldı.

Sağlıksız yaşamdan en çok etkilenen organlardan biri karaciğer. Özellikle obezite, hareketsizlik ve sağlıksız beslenme karaciğer yağlanmasına neden oluyor ve bu da karaciğer ile ilgili pek çok ciddi rahatsızlığı beraberinde getiriyor.

Türk Karaciğer Vakfı Başkanı **Prof. Dr. Yılmaz Çakaloğlu** hastalığın önüne geçmek için fazla kiloları vermek gerektiğini söylüyor ve Akdeniz tipi beslenmeyi öneriyor.

Çakaloğlu ayrıca haftanın 4 günü yürüyüş yapmanın şart olduğuna da dikkat çekiyor.