



FÍGADO SAUDÁVEL



ESTEATOSE HEPÁTICA

Acúmulo de gordura no fígado. Pode ser causada por consumo excessivo de álcool ou por hábitos inadequados, como má alimentação, sedentarismo e obesidade.



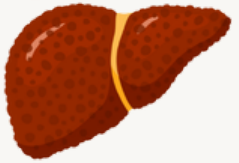
ESTEATO-HEPATITE OU NASH

Inflamação causada pela gordura. Se trata de um dos estágios da doença hepática gordurosa não alcoólica. Fatores de risco: obesidade, DM2, hipercolesterolemia.



FIBROSE HEPÁTICA

Inflamação causada pela gordura. Se trata de um dos estágios da doença hepática gordurosa não alcoólica. Fatores de risco: obesidade, DM2, hipercolesterolemia.



CIRROSE

Condição em que algumas células do fígado são destruídas ou deixam de funcionar corretamente, resultando na formação de cicatrizes, fibroses e nódulos no tecido, fazendo com que o fígado tenha seu funcionamento comprometido ou parcialmente afetado.

COMO A ALIMENTAÇÃO PODE AJUDAR



COMPLEXO B

vegetais verdes
peixes
castanhas
feijões



BETACAROTENO

cenoura
abóbora
beterraba
mamão



VITAMINA C

brócolis
couve
laranja
acerola



SILIMARINA

É um ativo de uma
planta medicinal
chamada Cardo
Mariano



ÁCIDO ALFA-LIPÓICO

Antioxidante
potente sintetizado
no fígado



VITAMINA E

avelã
azeite
abacate
mamão



COBRE

grão de café
nozes
amendoim
mamão formosa



MANGANÊS

grãos integrais
ovos
leguminosas
chás



SELÊNIO

peixes
carne de frango
castanha-do-pará
castanha-de-caju



ZINCO

amendoim
amêndoa
carne vermelha
chocolate amargo