

5大護法

不傷肝

Liver



別以為身無豬腩肉，腰不過二十六，就自以為「好健康」，原來有種「肥」是肉眼看不見，全因只肥在肝臟。不想身懷「脂肪肝」，就要聽營養師教大家的護肝五大法！



護肝五大法，及早遠離「脂肪肝」。

「脂肪肝會令肝酵素不正常，增加肝硬化機會，最慘是肝臟沒有痛感，有病徵時已是較嚴重。」養和體格健康檢查部營養師陳勁芝說。她建議大家遵循以下

營
養過剩的香港人，有百分之十至三十的成人身懷「脂肪肝」，當中包括不少看來與「肥」扯不上關係的瘦人！更嚴重的是，有約四成港男認為身懷「肥肝」無相干！而且歐美國家的小孩患「脂肪肝」情況，已趨嚴重。



肥肝高危族

- ★ 體重指標 (BMI)：超過 22.9 即過重
(計算方法 = 體重(公斤) / 身高(米)²)
- ★ 腰圍：女性 > 31 吋半，
男性 > 35 吋半，就屬於「中央肥胖」
- ★ 三酸甘油酯：> 1.7 mmol/L
- ★ 高密度膽固醇 (HDL，即好膽固醇)：
男 < 1.03 mmol/L，
女 < 1.29 mmol/L
- ★ 空腹血糖：> 5.6 mmol/L

護法1 定期體檢

正常肝臟的重量中有 4-5% 屬脂肪，當脂肪（主要是三酸甘油酯）積聚超過其重量的 10% 時，即患上「脂肪肝」。陳勁芝解釋，囤積原因可以是肝臟代謝脂肪功能出現問題，未能排出脂肪；或大量脂肪突然湧入，肝臟來不及代謝排出；或肝臟自行加工製造額外脂肪。



▲定期做體檢，為肝臟進行超聲波掃描，可及早得知是否有脂肪肝。

肝臟代謝能力因人而異，即使瘦人亦可以出現代謝問題。

「護肝第一法，就要定期接受健康檢查，以超聲波掃描肝臟，並由醫生評估，才能及早發現問題，及改善生活飲食習慣。」陳說。

護法2 避免酗酒

長期攝入過多酒精，會削弱肝臟代謝脂肪能力。陳勁芝解釋，酒精經胃及小腸後就很快入血，因酒精含毒性，所以肝臟首先會處理分解，如果攝取過多，就會來不及分解其他營養素，包括脂肪，日久積聚下就形成「脂肪肝」。

「酗酒者即男士每日多過四份，女士多過兩份，他們比常人患脂肪肝機會多 3.6 倍，所以不想有脂肪肝，就要避免酗酒。」陳說。



安全飲酒量

男士：每日一至兩份
女士：每日一至一份
每份：360 毫升啤酒、150 毫升紅或白酒、45 毫升烈酒

護法5 減少甜食

高升糖指數 (GI 值) 食物亦是「脂肪肝」幫兇。陳解釋，有人類及動物的研究顯示進食大量高 GI 值食物如糖果或甜飲，患「脂肪肝」風險大大提升，因高 GI 值食物中的大量碳水化合物，會提升肝合成脂肪以作儲存。

「減少甜食，選食高纖低 GI 值食物，如全穀物五穀類，就可以進一步控制脂肪肝的形成，我們亦可以進食大量蔬菜，以減少碳水化合物的影響。」陳說。



甜食會進一步令肝臟合成更多脂肪，加速形成脂肪肝。

護法4 降脂肪量

陳勁芝說，曾有雙盲研究兩組人士分別進行高飽和脂肪及高單元不飽和脂肪（同一熱量）飲食，三個月後發現前者的胰島素敏感度降低 10%，中央肥胖亦有增加，反式脂肪研究亦得相似結果。可見要減中央肥胖，必減飽和及反式脂肪，同時亦要減少總脂肪吸收量。

「高飽和脂肪食物，如肥肉、全脂奶及其製品棕櫚油、即食麵、椰汁、咖喱。高反式脂肪食物如西餅、煎炸食物及磚裝植物牛油。」



▲避免高脂飲食，可防形成脂肪肝。

護法3 控脂減肥

陳勁芝指有研究顯示，肥胖人士比常人患「脂肪肝」機會高出 11.6 倍。因為中央肥胖會使脂肪代謝及儲存有變，令血內的游離脂肪酸增多，造成大量脂肪湧入肝臟，不及分解就造成囤積。現時科研指出，這與胰島素敏感性及代謝綜合症有密切關係，而患脂肪肝人士亦容易患有高血糖。

「控制飲食中的脂肪量，特別是飽和脂肪及反式脂肪，多做運動減肥，對改善脂肪肝絕對有幫助。」陳說。



▲多做運動減肥，可改善脂肪肝。