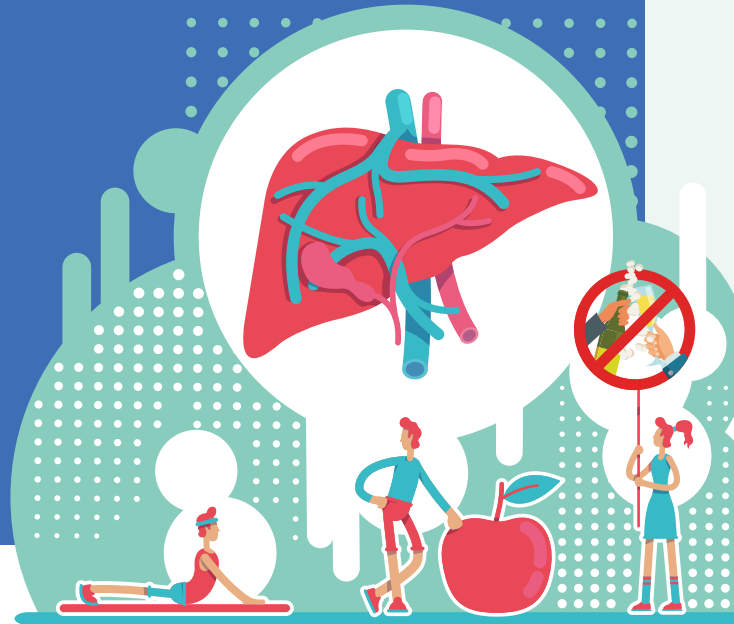


過年不傷肝 守護小心肝



農曆春節是華人社會最重要的節日之一，象徵全家團圓、祝福與豐盛。然而，年節期間常伴隨高油、高糖、高鹽的飲食型態，頻繁的聚餐、飲酒，以及作息不規律與熬夜等情形，民眾往往在不自覺中使肝臟承受過度負荷。臨床上亦可觀察到，每逢年後，肝膽腸胃科門診就診人數明顯增加，顯示年節生活型態對肝臟健康具有顯著影響。因此，學會在春節期間妥善照顧肝臟、落實「過年不傷肝」的健康行為，已成為現代民眾不可忽視的重要健康課題。

文 / 吳淑雯

國泰綜合醫院個案管理組副護理長

過年期間的飲食文化講究「豐盛與應景」，常見如臘肉、香腸、佛跳牆、各式炸物，以及甜點與年糕等年節食品，多具有高油脂、高熱量與高膽固醇的特性。若攝取過量，容易導致脂肪在肝臟堆積，進而形成脂肪肝。此外，甜食與含糖飲料中的精製糖，會促進肝臟脂肪合成，進一步加重肝臟的代謝負擔。長期累積之下，不僅可能影響肝功能，也會提高代謝症候群與心血管疾病的發生風險。許多民眾認為「過年不喝酒，似乎少了過節氣氛」，然而酒精對肝臟的傷害卻不容忽視。酒精進入體內後，約有9成需經由肝臟代謝，若短時間內大量飲酒，容易造成肝細胞發炎甚至壞死，進而增加酒精性脂肪肝、酒精性肝炎及肝硬化等疾病的風險。即使平時肝功能正常，若在短時間內大量飲酒，仍可能導致急性肝功能異常，對健康造成明顯影響。因此，於年節期間應秉持「能不喝就不喝、能少喝就少喝」的原則，以降低酒精對肝臟的傷害，確保歡樂過節的同時也能兼顧健康。為了讓民眾在享受年節美食與全家團圓歡樂氣氛的同時，也能兼顧肝臟健康，建議掌握以下飲食原則：

1. 少油、少糖、少鹽

- 烹調方式建議清蒸、燉煮或涼拌，減少油炸、煎炸及高鹽醬料。選擇新鮮食材，避免過多加工食品，既健康又美味。

2. 均衡攝取六大類食物

- 包括五穀根莖類、蔬菜水果、蛋白質來源（肉類、豆類、蛋類）、乳製品、油脂及堅果。蔬果應多樣化，顏色越豐富，提供的營養越全面。

3. 控制份量

- 採「少量多樣」方式享用年菜，避免一次過量攝取高熱量食物。建議可使用小碗盛食，慢慢品嚐，避免過量。

4. 多喝白開水

- 每天保持足夠水分攝取，幫助肝臟代謝廢物與毒素。避免用含糖飲料或酒精取代水分，這會增加肝臟負擔。

5. 慎選年節零食

- 堅果以無調味為佳，糖果、糕點等應適量，避免過量攝取。可以用水果、低糖點心替代部分傳統零食，既滿足口腹之慾，又減輕肝臟壓力。

6. 注意飲酒量

- 即使平時肝功能正常，也應避免短時間大量飲酒，以降低酒精性肝損傷風險。能不喝就不喝，能少喝就少喝；用無酒精飲料替代酒精，仍能保持聚會氣氛。

值得提醒的是，過年期間民眾切勿因開車、應酬、熬夜疲勞或身體不適而自行服用止痛藥、感冒藥，或依據廣播、網路上號稱「護肝」的保健食品自行使用。來路不明的藥物、劑量不當，或多種藥物併用，都可能導致藥物性肝損傷。建議民眾務必遵循醫師指示用藥，切勿自行混用，以免對肝臟造成不必要的傷害。此外，年節期間熬夜打牌、追劇或長時間久坐，也會影響肝臟的修復功能。研究顯示，夜間是肝臟進行自我修復與代謝的重要時段，長期睡眠不足不僅傷身，還可能降低肝功能。建議民眾保持規律作息，每日安排適度的輕度活動，如散步、伸展或與家人外出走春，不僅有助促進血液循環與新陳代謝，也能增進親子或家庭間的互動。對於本身患有B型或C型肝炎、脂肪肝、肝功能異常、糖尿病或肥胖者，在過年期間更應嚴格控管飲食及酒精攝取，並定期追蹤肝功能。家人也可透過關懷與提醒，協助高風險族群建立健康的年節生活型態，讓團聚的喜悅與健康兼得。

過年不僅是享受美食與全家團聚的時刻，更是關心自己與家人健康的重要節日。肝臟默默承擔著繁重的代謝與解毒工作，唯有在日常生活中給予充分休息與妥善保護，才能長久維持健康。透過節制飲食、適度飲酒、規律作息以及正確用藥，民眾便能在歡樂的年節氣氛中，同時實踐「過年不傷肝，守護好您的小心肝」的健康目標。

「過年吃得巧，喝得少，肝好身體好，團圓笑聲妙；少油少糖多蔬果，作息規律不熬夜，身心輕鬆樂逍遙！」