

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《89》

發行：國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：林志明

主編：黃桂英

編輯：盧映竹 盧珈伶

第八十九期《中華民國一〇四年二月十五日出刊》

養成好習慣 脂肪肝不再來~



在這寒冷的冬天裡，黃太太想煮一鍋香噴噴的麻油豬肝湯給全家暖暖胃、補補身，她希望煮出好吃的豬肝料理，所以挑選了俗稱的“粉肝”，粉肝顏色偏粉紅，摸起來較軟嫩，也就是所謂的脂肪肝。

當肝臟合成與排除三酸甘油酯的能力失衡或血液中脂肪酸大量進入肝臟時，脂肪會堆積在肝細胞內，若肝臟脂肪累積含量佔肝重量 5~10% 以上，就會產生脂肪肝。造成脂肪肝的原因很多，像是酗酒、肥胖、血脂肪過高、糖尿病、藥物以及長期營養不均衡等，依其致病原因又分為非酒精性脂肪肝和酒精性脂肪肝，其中以非酒精性脂肪肝比例最高，國內外近年研究指出，非酒精性脂肪肝盛行率有攀升的趨勢，在西方已開發國家的盛行率約在 20-30% 左右，亞洲國家如日本、韓國盛行率也有 18~30%，國內研究也發現 65 歲以上老年人口有 48.1% 具有非酒精性脂肪肝。

由於脂肪肝患者較少有明顯不適的症狀，因此常常忽略可能造成的健康危害。許多研究指出：脂肪肝常常伴隨著慢性疾病，例如：心血管疾病等，甚至可說是代謝症候群在肝臟的表現，且脂肪肝容易受氧化壓力、酒精等因素影響而發炎，造成肝細胞死亡，若脂肪肝炎反覆發作或未妥善治療，可能會變成肝硬化，甚至肝癌。究竟生活中有哪些因子會促進脂肪肝產生？我們該如何檢視並預防/改善脂肪肝呢？

請參考以下的介紹。



☀️ 您的肝需要注意嗎？

1. 體重過重/肥胖：BMI \geq 24 以上
2. 腰圍異常：男性 \geq 90 cm，女性 \geq 80 cm
3. 高血壓病史
4. 高三酸甘油酯血症：三酸甘油酯 $>$ 150 mg/dL
5. 空腹血糖異常：空腹血糖 \geq 100 mg/dL
6. 高尿酸血症：男性 $>$ 7.0 mg/dL；女性 $>$ 6.0 mg/dL
7. 每日酒精攝取：男性 $>$ 2 個酒精當量；女性 $>$ 1 個酒精當量



(一個酒精當量=15g 酒精=啤酒 375 ml=水果酒 150 ml=白蘭地 40 ml=高粱酒 30 ml)

若符合以上內容其中一點，須考慮有脂肪肝的可能性。

☀️ 脂肪肝與飲食攝取的關係

1. 暴飲暴食：

由於飲食型態的改變、食物取得容易，面對琳瑯滿目的各色小吃與飲料，常常手裡就多了一袋食物、一杯手搖茶飲，再加上現今流行火鍋、燒烤、西式自助餐等吃到飽，而養成吃快、吃多、吃撐的飲食習慣，這樣不但會攝取過多熱量，造成肥胖問題，增加罹患脂肪肝風險，還會讓體內的自由基大幅增加，損害肝臟功能。



2. 吃太多油：

油炸/油煎食物、帶皮肉類或肥肉、蛋糕、酥皮、披薩、或是義大利麵醬、濃湯等勾芡食物，都含有較高量的油脂，除了熱量較高外，過量的油脂會讓血中游離脂肪酸增加，導致進入肝臟的脂肪多於排出的脂肪，會造成肝臟脂肪堆積。

3. 無糖不歡：

從早餐店的飲料到路邊茶店或便利商店的飲料，小吃攤的雞蛋糕、車輪餅，麵包店的麵包、蛋糕，這些食物大多含有較多的糖，而長期攝取高糖飲食，會造成「胰島素抗性」，使身體無法有效利用胰島素，導致醣類代謝異常，造成高血糖。此外，這些食物中的果糖，其代謝途徑與葡萄糖不同，更容易被肝臟轉化成三酸甘油酯，助長脂肪肝的形成。

4. 飲酒過量：

由於 90% 的酒精由肝臟氧化代謝，其產物乙醛和自由基等會直接造成肝臟損傷，影響肝臟代謝脂肪等生理功能，並引起脂質的過氧化，促使肝臟發炎。

5. 加工食品吃太多：

從市售醬料、煙燻醃漬食品，到加工素料、火鍋料等，這些加工食品往往具有較多的鹽分、色素和各種添加物，無形間增加肝臟的負擔。

☀️ 改善脂肪肝，先改善生活型態!! 【調整飲食+運動+體重控制】

一、 維持理想體重(BMI=18.5~23.9)：

若體重超標，應經由飲食控制及運動，每週減少 0.5-1 公斤為宜。避免使用激烈方式(例如：節食)於短時間快速減重，加重肝臟損傷。

二、 均衡控制每日攝取總熱量：

依照右圖六大類食物建議攝取比例，均衡控制總攝取量。並且三餐規律、細嚼慢嚥、避免暴飲暴食及高熱量零食。



三、 低油

使用好的植物性烹調用油(橄欖油、芥花油、大豆油等)，並避免炸、煎、全油炒等。避免高脂食材(豬皮、雞皮、肥肉等)、高膽固醇食物(蛋黃、蟹黃、內臟等)。並減少精緻麵包、糕點、餅乾、蛋糕等高脂加工食物。

四、 低糖

避免攝取精緻糖(含果糖、蔗糖、蜂蜜、黑糖等)，例如：甜飲(手搖飲料、三合一咖啡、果汁、可樂等)、甜湯、冰品、巧克力、蛋糕、蜜餞等甜點。

五、 適量優質高蛋白食物

提供肝臟充足營養來源，例如：瘦肉、魚、低(脫)脂乳品、豆製品等。高三酸甘油酯血症的患者，建議一週食用 2-3 兩富含 ω -3 脂肪酸的深海魚類，包括鮭魚、鯖魚、秋刀魚、鮪魚、鰻魚等。

六、 高纖、高維生素

足量各色新鮮蔬菜水果，不但可獲得維生素 C、類胡蘿蔔素、葉酸，也可獲得豐富纖維質。主食選用全穀類、糙米等代替精緻主食(白飯、麵食製品等)，並每日攝取 8g 原味堅果，可增加維生素 E、維生素 B 群的攝取量，維護肝臟機能。



七、 禁止飲酒：

無論是否為酒精性脂肪肝，皆應禁止飲酒。



八、 適度運動






藉由運動維持體重控制，選擇喜好的有氧運動(快走、慢跑、腳踏車、游泳等)，一天 20-30 分鐘，一週 4-5 天。

九、 控制慢性疾病、定期追蹤

糖尿病、高血脂的患者，應配合藥物及飲食控制，定期監測血糖、血脂肪，良好的疾病控制亦可減少心血管疾病發生風險。



☀️ 熱量 1500 大卡一日示範菜單

一日示範菜單	
早餐	全麥吐司 2 片去邊、鮭魚 1 匙、大蕃茄切片+小黃瓜絲+美生菜約半碗 現打木瓜牛奶(木瓜 100g+牛奶 240ml)1 杯 點心：原味堅果 1 湯匙 
午餐	糙米飯 7 分滿、香滷豬腱 1 兩、蕃茄炒蛋半碗、川燙青花菜 1 碗 黃豆排骨湯 1 碗 點心：奇異果 1 顆  
晚餐	燕麥飯 7 分滿、迷迭香烤鮭魚 1 兩、五彩蝦仁半碗、蒜香空心菜半碗 海帶豆腐湯 1 碗 點心：芭樂 1 顆  

以各色新鮮蔬果、雜糧、低脂乳品、低脂魚肉類、豆製品等天然食材取代加工食品~

🥕 調整飲食+運動+體重控制，告別脂肪肝~!! 🥕