

# 脂肪肝營養新知

林元媛 營養師

肝病防治互助小組

永綦教育基金會

國泰綜合醫院

2013年3月30日

## 肝包油

- 肝臟中屯積過多中性脂肪
- 中性脂肪=三酸甘油酯
- 脂肪細胞的材料
- 「血油」、「肥氣病」、「粉肝」
- 代謝症候群在肝臟的表現



# 代謝症候群定義？

一粗：腰圍

男 > 90 公分

女 > 80 公分

二高：高血壓

收縮壓  $\geq 130$  mmHg

舒張壓  $\geq 85$  mmHg

二高：高血糖

空腹  $\geq 100$  mg/dL

血脂異常：

好的膽固醇過低

男 < 40 mg/dL

女 < 50 mg/dL

血脂異常：

高血脂

三酸甘油酯

$\geq 150$  mg/dL

# 我中獎了嗎??

危險因子			個人	符合
血壓 (mmHg)	收縮壓	$\geq 130$		
	舒張壓	$\geq 85$		
空腹血糖(mg/dL)		$\geq 100$		
三酸甘油酯(mg/dL)		$\geq 150$		
高密度脂蛋白膽固醇(mg/dL)		♂ <40		
		♀ <50		
腰圍 (公分)		♂ $\geq 90$		
		♀ $\geq 80$		

- ❖ 上述危險因子符合其中  $\geq 3$  項，即為代謝症候群
- ❖ 若有服用降血糖、血壓藥物，即使檢驗值正常，也符合危險因子。

## 內臟脂肪

腹部、腸繫膜  
電腦斷層、量腹圍  
容易屯積較易消除  
呼吸困難、三高、  
動脈硬化、糖尿病、  
高血壓、癌症等



VS

## 皮下脂肪

皮膚底層  
體脂機  
容易屯積不易消除  
關節炎  
睡眠呼吸中止症等、



# 為什麼腰圍粗 是代謝症候群的重要指標

- 最容易測量
- 腰圍粗 = 內臟脂肪過多 = 慢性病罹患率增加
- 腰圍比體脂肪，更適合做為代謝症候群指標

膨肚短命??  
皮帶愈長，壽命愈短

## 造成原因??

1. 甜心危機(高糖飲食)
2. 油不得你(高油飲食)
3. **All u can eat**(熱量過剩)
4. 肥胖
5. 營養不良
6. 酒精過量
7. 其他原因



## 適當醣類攝取

- 少吃「隱藏性的糖」：
  - 甜食  
如：糖果、蘋果派、餅乾、蛋糕、煉乳
  - 不甜的食品  
如：糕餅、洋芋片、餅乾及零食
- 用全穀食品代替精製麵粉
  - 小麥、燕麥、糙米、小米等

糖能吃多少？建議**不**超過總熱量的**10%**



# 減少甜蜜的負擔

- 多喝白開水，少喝含糖飲料
- 飲料選擇原則：

- 無糖 > 少糖 > 半糖
- 單純口味
- 不另加料(如珍珠、粉條)
- 淺嚐即可(小杯)

- 開水至上
- 低脂牛奶
- 低糖豆漿
- 新鮮果汁

**Yes**

- ❖ 碳酸飲料
- ❖ 非**100%**果汁
- ❖ 茶或咖啡
- ❖ 運動飲料
- ❖ 調味乳

**NO**