

戒酒減甜勤運動 避免脂肪肝埋身

# 「養肥」糖衣陷阱 肝臟



註冊營養師 廖芷珊

脂肪肝並非肥胖者專利，若你酗酒又嗜甜和愛吃肥膩的食物，加上缺乏運動，長期不良生活習慣不知不覺增加肝臟的負擔，「養肥」肝臟。一旦患上脂肪肝，除影響肝臟正常運作外，更有機會導致肝臟細胞慢性發炎，進而產生肝臟硬化，甚至患上肝癌等疾病。到底脂肪肝有沒有病徵？若不幸患上又有沒有逆轉的機會？這次請來註冊營養師廖芷珊為大家講解。

輕微脂肪肝不會顯現出特定症狀，如果肝臟脂肪含量高於正常的百分之75以上，肝便會開始腫脹，肝區內大部分病人都會有不舒服的症狀。脂肪肝可分為酒精性及非酒精性，前者與飲酒過量有關，酒精被人體分解過程會形成三酸甘油酯，過量三酸甘油酯容易積存在肝細胞以致酒精性脂肪肝。後者常見原因包括遺傳、肥胖、糖尿病、高血脂、高血壓等。雖然肥胖為脂肪肝最常見原因，但亦有部分人看起來很瘦，其實肝臟內的脂肪已超標，可能與遺傳有關。

現今生活環境充斥垃圾食物，汽水、手搖飲品等。當飽和脂肪攝取過量，會對肝臟造成負擔。碳水化合物或糖分攝取量高於身體需要，肝臟便會把它們轉化成肝醣（Glycogen）儲存，待有需要時使

用。但當肝醣儲存量過多，或是沒有適時消耗，過多的葡萄糖會轉換成脂肪，變成另一種儲存能量的形式，也帶來肥胖的問題，而且攝取過多果糖、高果糖糖漿，會加速肝臟脂肪合成，長期下來加速了脂肪堆積在肝臟。

肝臟脂肪過多會影響肝臟正常運作，導致肝臟細胞慢性發炎，進而產生肝臟硬化，甚至是肝癌等疾病。幸肝臟細胞有重生機制，在肝臟硬化之前，脂肪肝是可逆轉的。由脂肪肝到完全恢復，或需3至5年時間，但只要持之以恆，早期脂肪肝是有機會痊癒的。

對於過重人士來說，改善脂肪肝的重點是要控制體重在健康範圍之內，亞洲人健康身體質量指數（BMI）為18.5至22.9之間。一般而言，建議過重人士減去5%至

10%體重，已對肝臟健康有益處，當然如能減去10%體重就更好。然而，BMI為健康範圍的人士也有可能會有過多脂肪囤積在肝臟，所以定期檢查去了解身體狀況很重要。

世衛：總熱量攝取10%內

有規律的運動習慣除有助達到健康體重，還可改善血脂水平和減少肝臟脂肪囤積。建議成年人每星期至少做150分鐘的中強度帶氧運動，外加2天肌肉強化運動，並配合飲食，持之以恆以減低患上脂肪肝及其他慢性疾病的風險。

其次要食得健康，在日常飲食中的脂肪大致分為飽和脂肪、不飽和脂肪。建議盡量減少選擇高飽和脂肪和反式脂肪的食物，並以不飽和脂肪來代替，有助維持健康的膽固醇水平及健康肝臟。單元不飽和脂肪的食物例子橄欖油、牛油果、芝麻等。多元不飽和脂肪的食物例子奇亞籽、三文魚、核桃等。

根據世界衛生組織（WHO）的建議，每日飲食中來自飽和脂肪的熱量，建議控制在總熱量攝取的10%以內，而每克脂肪能提供9kcal（千卡），以一天總熱量攝取為2,000kcal為例，飽和脂肪攝取建議為約少於22克；每日飲食中來自反式脂肪的熱量，建議控制在總熱量攝取的1%以內。每克脂肪能提供9kcal（千卡），以一天總熱量攝取為2,000 kcal（千卡）為例，反式脂肪攝取建議為約少於2克。

HELP

■手搖飲品是不少人熱門飲品。

避免酗酒高糖食物

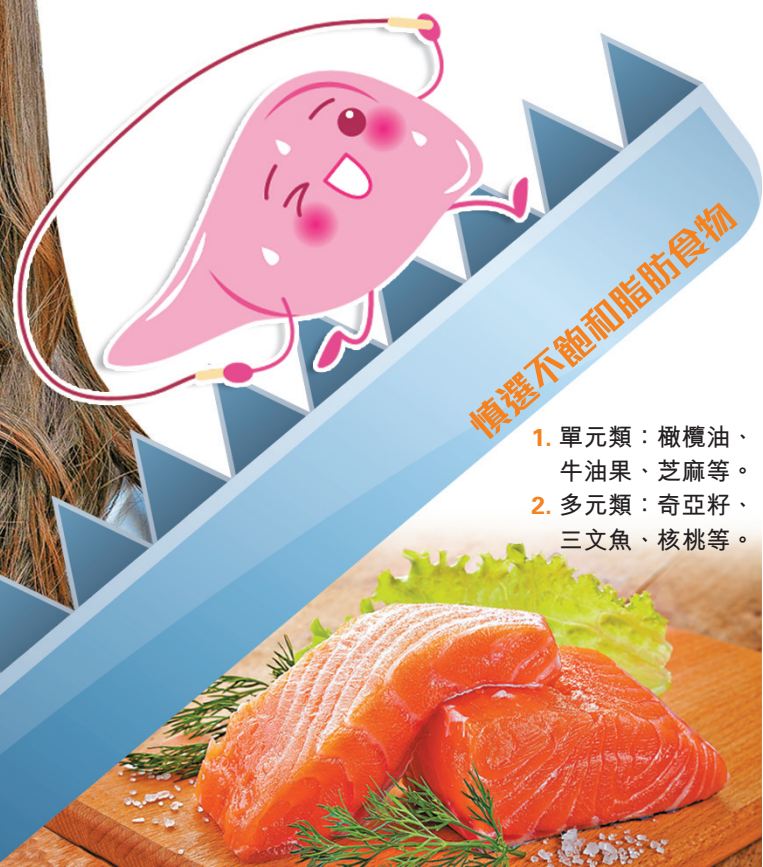
1. 連續幾天飲用大量酒精會增加肝臟脂肪。
2. 攝取過多果糖，會加速肝臟脂肪合成。

■飲酒要適可而止，切忌過量。



慎選不飽和脂肪食物

1. 單元類：橄欖油、牛油果、芝麻等。
2. 多元類：奇亞籽、三文魚、核桃等。



醫資訊

## 「跑·澳南2023」重拾健康生活

隨着香港邁向社會復常，各項矚目大型活動及盛事亦陸續展開。其中澳南海岸亦在標誌性的將軍澳跨灣大橋舉辦首屆「跑·澳南2023」，讓大家好好享受自由的呼吸及多外出運動，重拾健康的生活模式。

活動期間，參賽者可以通過跑步、單車

及寵物行三種不同的方式參與全長7公里的跑步和單車跑道或3.5公里的寵物跑道，起點為Monterey Place草坪、Capri Place、將軍澳跨灣大橋、Savannah Place，最後回到Monterey Place草坪的終點。

這是一項慈善活動，50%報名費將捐給香港盲人體育總會及香港導盲犬協會。另

外，每個組別的男、女冠軍將獲一萬元及豐富獎品。獎品總值高達13萬元。

活動日期由即日起至3月12日，參賽者可於活動期間隨時登入活動網站報名，並下載應用程式Trailme開始比賽。



掃碼參賽報名

