

# 不可輕忽的身體警訊—脂肪肝

文／黃詩瑩 國泰綜合醫院營養師 審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

脂肪肝是可逆的慢性疾病，  
早期診斷與治療，大多可以復原。

**隨**著經濟發展和飲食習慣的改變，國人肥胖人口越來越多，也愈來愈胖，導致脂肪肝的發生率急劇上升。肝病防治學術基金會曾分析，民國92年至94年上班族女性約2成7有脂肪肝，男性約接近5成。

另一份調查顯示，重度脂肪肝患者清一色體重過重，中度脂肪肝患者，體位過重者占8成；另一方面，7成6的肥胖患者有脂肪肝。脂肪經由代謝過程會殘留多少在肝臟，和新陳代謝功能是有相關，因此，脂肪肝可能成為新陳代謝功能是否完善的指標。

過去認為非病毒性肝炎或酒精性肝炎的脂肪肝患者，沒什麼大礙無需憂心，但近年來卻發現歐美大約有5%~10%的脂肪肝病人變成肝硬化。隨著B型肝炎預防接種政策的施行，以及B、C型肝炎都有有效的治療藥物，當未來兩種病毒逐漸減少後，脂肪肝性肝炎將成為肝癌禍首。

## 脂肪肝

正常的肝臟含有肝重量4~5%的脂肪，如果脂肪成分超過肝重量的10~15%，醫學上稱之為脂肪

肝。造成脂肪肝的原因以營養因素占大多數，另一重要因素為飲酒，其次為藥物或環境之毒素。

高脂飲食會使體內產生過多乳糜微粒；高糖飲食因為糖分的關係會刺激肝內脂肪合成，造成肝臟周圍脂肪組織過多；長期蛋白質攝取不足，會導致脂質代謝異常，使脂肪囤積肝臟，三者皆因此而導致脂肪肝。另外，長期飲酒過度，因酒精毒性損害肝臟，影響脂肪酸氧化，造成高三酸甘油血症而形成脂肪肝。

脂肪肝是可逆的慢性疾病，早期診斷與治療，大多可以復原。治療的重點包括去除病因、調整飲食、減肥、給予降血脂藥物等。由於目前沒有藥物對於脂肪肝具有長期良好的療效，因此良好的飲食習慣和生活控制，對防治脂肪肝有很大的幫助。

## 飲食原則

### 一、適當熱量攝取，維持理想體重

任何食物，只要攝取過多而導致熱量超過所需，因此形成脂肪貯存在體內。中廣型的腰部肥胖者，腰部的脂肪容易受刺激將脂肪酸送至肝臟形成脂肪肝。身材肥胖又有脂肪肝者，只要體重能減少

5%，對於脂肪肝程度的減輕甚至消除，及肝功能指數的下降會有幫助。另外，持續規律的運動可強化肌肉，促進肝臟對脂肪的代謝。

### 二、足夠蛋白質

適量的蛋白質可以保護肝細胞的功能，促進肝細胞再生。攝取動物性蛋白質時，應選擇質地好且脂肪含量較少的肉類，如魚、雞肉等，這些肉類提供的熱量相對比較少。

### 三、天天五蔬果



蔬果中含豐富的維生素和礦物質，促進身體機能運轉順暢；蔬果中的纖維質更有助於血糖、血脂脂肪的控制。每天3份蔬菜、2份水果，也是防治癌症及慢性病上身的飲食策略。

#### 四、少吃高脂肪食物

飲食中攝入過多的脂肪，脂肪會堆積在肝中，影響肝功能。每天脂肪熱量占總熱量最好小於30%，飲食上應少選用脂肪含量高的食物，烹調時以蒸、煮、烤等少油方式調理為主，減少油炸、油煎。

#### 五、減少高糖飲食的攝取

應減少食用含糖飲料、果汁、巧克力、蛋糕等高糖食物，因為過多的醣類會轉變成脂肪被囤積起來，而造成脂肪肝。

#### 六、避免酒精及抽煙

酒精本身會引起肝臟損害，過量飲酒不但會有酒精性肝炎的危險，也會影響其他營養素的吸收作用，造成部分營養素缺乏，使得抵抗力下降，增加致癌的機會。而香菸中的尼古丁則對肺及肝臟有明顯的毒性。

輕微的脂肪肝對人體雖然無大危害，但它也可能是其他重大疾病的徵兆，早期治療，培養良好的飲食習慣及生活控制，可使身體免於重大危害，千萬別輕忽脂肪肝給我們的警訊。



## 簡易食譜示範

### 白木耳枸杞湯 (2人份)

材 料：白木耳1碗、枸杞1大匙、干貝2粒、瘦肉60公克、鹽少許、胡椒粉少許。

作 法：1. 枸杞、白木耳、干貝洗淨後備用。  
2. 瘦肉洗淨後切厚片備用。  
3. 鍋中放適量清水煮滾，加入枸杞、白木耳、干貝、瘦肉燉煮，待入味後加入鹽和胡椒粉即可。

熱 量：168.8大卡 蛋白質：20.1公克，  
脂 肪：2.4公克 醣 類：16.5公克。

### 涼拌鮮菇 (5人份)

材 料：杏鮑菇1枝（100公克）、鮮香菇5朵（100公克）、金針菇1包、昆布條1條（150公克）、柴魚醬油2茶匙、味霖1茶匙、芥末醬少許。

作 法：1. 菇類先洗淨，杏鮑菇、鮮香菇對切後切小片，金針菇切小段，昆布條剪細絲。  
2. 用滾水先將菇類燙熟，撈出瀝乾備用。  
3. 鍋中留一些先前燙菇的水，加入柴魚醬油和味霖，再把菇類及昆布條倒入，小火煮至醬汁收乾。  
4. 等菇類涼了之後，適量加入芥末醬，再放到冰箱冰鎮，食用前取出即可。

熱 量：125大卡 蛋白質：10公克，  
脂 肪：0公克 醣 類：25公克。

## 人性化醫學

# 人文的社會工作者

醫師是人文的社會工作者，因此在許多場合中，常常對社會學系及社工系的人員說，我們是一同致力於社會工作的伙伴，許多人都會對我會心的一笑。

可是有天查房時，對一位新進的醫師同仁這麼說時，他居然聽不懂，使我覺得非常失望。也許是他們在求學的過程中，老師並沒有讓他們了解什麼是「社會工作」。

1830年代工業革命後，德國面臨了國家認同、民主化(議會政治)、社會與經濟的問題。加上工業革命後，貧富日益懸殊，平民百姓一旦生病、職業傷害，也沒有法律的保障，之後，退休、安養的問題也接二連三的出現，所以許多經濟學家、社會學家主張社會與經濟問題要一同解決。

當時社會連帶的理念產生了，經過立法，社會保險一個個成立了。州政府主管社會保險的機關為社會局，

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

但社會局與勞工局、衛生局合在一起成為社會勞工衛生局。可見全民健保、勞保、孤兒、殘障、失業、撫恤、養老等問題是息息相關的，此種制度也漸漸影響到其他的歐洲國家。到了1950年第二次大戰後，歐洲大部分都成了社會安全體系的國家，甚至北歐國家也實行民主社會主義制度。

在國內，我見到的只是社經階層較弱勢的病人一而再，再而三的住院，問題重重地步向死亡之路。全民健保的經費被少數人毫無節制的濫用，勞工保險不受重視，勞工發言與學者認知落差很大，醫院變成賺錢的事業體，未能介入社會、經濟、勞工與健康的整體觀念。

今日社會新聞時常有違倫、偷盜、自殺、詐財、謀害等問題，由於社會工作並未積極介入，醫師也被迫面對這些困頓，實有再改進與檢討的必要。

