

逆轉脂肪肝

◎林口長庚營養治療科營養師 黃雋

42 歲洪先生是位白領上班族，平常三餐在外，上班偶爾跟同事一起訂手搖飲料，下班後累到只想躺在沙發上看電視、吃零食放鬆，假日聚餐多。漸漸的，洪先生發現褲子越來越緊，鮎魚肚越來越明顯，但又覺得身體沒有不舒服，因此不以為意，直到體檢時醫師告知有中度脂肪肝…

在健診或營養門診時，常有民眾詢問：「醫師說我有脂肪肝，什麼是脂肪肝？為什麼會造成脂肪肝？該怎麼做脂肪肝才會消失呢？」就讓我們一起來了解什麼是脂肪肝！

● 什麼是脂肪肝

脂肪肝又稱為脂肪浸潤，也是台語常說的「肝包油」。正常肝臟中的脂肪（大部分為三酸甘油脂）約佔肝臟重量的 5% 以下，當肝臟內脂肪聚積超過 5% 的肝重量，造成肝細胞脂肪變性，則稱為脂肪肝。可再依照脂肪堆積程度分為輕度、中度及重度脂肪肝。

● 脂肪肝的外觀

脂肪肝因充滿脂肪，因此外觀呈油黃色，質地柔軟，體積較正常肝臟大。而法國名菜鵝肝及台灣小吃粉肝都是脂肪肝的典型代表，若下次品嚐

美食時，可別忘了淺嚐即可。

● 為什麼會造成脂肪肝

脂肪肝發生的原因有很多，大致可分為非酒精性脂肪肝及酒精性脂肪肝。

研究顯示，肥胖、胰島素抗性、糖尿病、血脂異常（尤其是高三酸甘油酯）、代謝症候群、睡眠呼吸中止症候群等都是造成非酒精性脂肪肝的危險因子，這些原因大多與現代人飲食西化、營養攝取不均衡、久坐不動的生活型態有關。而酒精性脂肪肝的原因顧名思義是因長期酗酒引起，因此只要對症下藥即可逆轉脂肪肝。

● 脂肪肝會好嗎

研究指出，台灣人脂肪肝的盛行率約為 30~40%，而脂肪肝是可逆的，也就是說，只要好好控制，肝臟就會慢慢恢復正常，但若繼續刺激肝臟，則會導致脂肪性肝炎的發生，此時肝細胞的損傷就不可逆了。一旦發生脂肪性肝炎，在 10 年內肝硬化的發生率高達 10~30%，而肝硬化後罹患肝癌的機率也將大幅增加。所以，如何預防脂肪肝的發生或避免脂肪肝更嚴重非常重要，接下來我們就來了解如何成功擺脫脂肪肝！

● 要怎麼逆轉脂肪肝

一、維持理想體重、體脂與腰臀圍或減重、減脂

過去有許多研究皆指出，較高的身體質量指數（BMI）、體脂肪及腰圍過大皆與非酒精性脂肪肝有關。其中，中央型肥胖較一般體重過重對於健康的傷害更大，與非中央型肥胖者相比，男性腰圍 ≥ 90 公分、女性腰圍 ≥ 80 公分，罹患脂肪肝的風險會增加 2.34 倍。以下就讓我們來了解體重、體脂、腰臀圍的控制標準以及控制小技巧。

	女性控制標準 BMI：18.5~24.0 kg/m ² 腰圍：<80 公分 體脂：30 歲以下 <25%；30 歲以上 <30%
	男性控制標準 BMI：18.5~24.0 kg/m ² 腰圍：<90 公分 體脂：30 歲以下 <20%；30 歲以上 <25%

1. 理想的減重速度：每週減少 0.5~1.0 公斤

減重速度並非越快越好，過度節食會導致攝取的熱量不足，身體便會以儲存的蛋白質和脂肪來轉換能量，過程中會產生大量脂肪酸，一旦超過肝臟的負荷量，就會影響其代謝功能，進而形成脂肪肝。適當的體重減輕速度為每週減少 0.5~1.0 公斤，相當於每日減少攝取約 500 大卡的熱量，例如一個花生巧克力波堤約 257 大卡、一片厚片奶酥吐司約 370 大

卡、鍋貼 10 顆約 750 大卡。

2. 減重小技巧

- 減重飲食為主，搭配運動促進代謝。
- 訂定減重目標，每週至少測量體重一次。
- 飲食行為改變：
 - ・ 以均衡飲食為原則，三餐平均分配，不吃點心、宵夜。
 - ・ 用小盤子盛裝，使量看起來比較多。
 - ・ 進食順序：清湯→蔬菜類→豆魚蛋肉類→全穀雜糧類→水果類。
 - ・ 細嚼慢嚥，每口至少咬 15 下，每餐 15 分鐘以上。
 - ・ 分辨想吃還是飢餓，飢餓時選擇體積大、熱量低食物，如：愛玉加代糖、白木耳加代糖、蔬菜什錦湯、無糖茶、水果凍（水果少量＋洋菜＋代糖）等。

二、戒酒

預防酒精性脂肪肝發生的最佳方式就是避免過度飲酒。根據衛生福利部國民健康署的飲酒建議，男性每天飲酒量應 ≤ 2 個酒精當量，女性則 ≤ 1 個酒精當量（每個酒精當量為 10 公克純酒精）。

三、均衡飲食

1. 選用好油：以單元、多元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸及反式脂肪酸

- 單元不飽和脂肪酸來源：橄欖油、芥花油、菜籽油、花生油、芝麻油、苦茶油、堅果類等。
- 多元不飽和脂肪酸來源：玉米油、黃豆油、葵花油、紅花籽油、葡萄籽油、深海魚（鯖魚、鮭魚、秋刀魚、鮪魚、鰵魚）等。
- 飽和脂肪酸來源：動物油（豬油、牛油等）、棕櫚油、椰子油（奶油球）、奶油等。
- 反式脂肪酸來源：氫化油脂，如烘焙類食品、速食食品等。

2. 攝取足夠的膳食纖維

- 每日澱粉來源建議 $>1/3$ 為未精製全穀雜糧類，如糙米、燕麥、地瓜、玉米、南瓜、紅藜、蓮藕等。
- 以部分豆製品（黑豆、黃豆）取代海鮮、肉、蛋。
- 天天五蔬果，蔬菜份量多於水果份量。
- 外食族可搭配使用膳食纖維補充品：奇亞籽、羅勒籽（小紫蘇）、膳食纖維粉、含纖無糖茶飲。

3. 減少或避免攝取精製糖

研究顯示，脂肪肝患者含糖飲料及甜食攝取量較健康人多，且喜歡吃另外加糖的食物。

根據世界衛生組織建議，每日游離糖攝取量應 $<10\%$ 總熱量，並建議各國經討論有共識下，將游離糖攝取量降低至 5% 總熱量。而游離糖包含砂糖、冰糖、果糖、蔗糖、果汁、蜂蜜等。

市售手搖飲通常都添加蔗糖或高果

糖糖漿或純果糖，研究證實高果糖糖漿會大幅增加血中的果糖濃度，提供肝臟合成脂肪的原料，進一步造成血脂異常及脂肪肝的發生。選擇飲品時需注意，市售含酸味的茶飲比原味茶飲含糖量多出 3 倍，且市面標榜半糖的含糖量並非全糖的一半，微糖的含糖量比較接近全糖的一半。除此之外，水果的主要成分為果糖，若攝取過量也可能導致脂肪肝的發生。

選擇無糖飲品或
從減少糖量開始

● 含糖氣泡飲→代糖氣泡飲→氣泡水
● 調味水果茶→鮮榨無加糖果汁→新鮮水果

以天然食物取代
加工、再製品

● 奶精奶茶→無糖鮮奶茶
● 三合一咖啡→黑咖啡或黑咖啡+鮮奶

選擇少糖、高纖
之配料

● 珍珠、粉圓→仙草、愛玉、蒟蒻、寒天、白木耳、小紫蘇、奇亞籽

四、增加身體活動量

每次活動至少 10 分鐘，每週累積 150 分鐘中等費力身體活動，或 75 分鐘的費力身體活動（定義：中等費力為持續 10 分鐘以上時，可舒服的對話，但無法唱歌。費力為持續 10 分鐘以上時，無法邊活動邊跟人輕鬆的對話）。

另外，可透過伏牆挺身、仰臥起坐、抬腿等增強大肌群肌力的活動，每週至少 2 天，每次應重複 8~12 次，且完成既定的反覆次數後，應略感疲勞、痠或僵硬的感覺。

你還在等什麼？從此刻開始就讓我們一起改掉不良習慣，共同逆轉脂肪肝。👉