

# 肝吃“肥”了？食疗减回去！

□ 主任医师陈泽雄、孙保国

脂肪肝越来越常见了,医学研究提示它与饮食密切相关,那么,吃出来的肝“肥”,有没有办法把它“吃回去”?

“可以!”广东省名中医陈泽雄指出,食疗得当,还真能帮肝脏“纤体减肥”,也正是治疗脂肪肝的消除病因疗法。不过,肝“肥”者也要辨证而吃,就连食用油也有讲究的。专家还给出粥、汤、茶三道方,帮助脂肪肝患者日常就能食疗。

## 脂肪肝多为体检发现 三四成是因胖而起

前两天,孙保国的诊室来了老熟人、老同学,她发了点福,还火急火燎的,原来,老同学在单位体检时被查出有脂肪肝,“听说搞不好就是肝硬化、肝癌,吓得我连吃什么喝什么都担心了!”老同学说。

这样的情况还真不少,大多数脂肪肝患者是体检时才发现问题。

这是因为,轻度脂肪肝多数没有明显症状,或者仅有疲乏感,易被忽视。不过,若发展成中重度脂肪肝,就会出现食欲不

振、疲倦乏力、恶心、呕吐、体重减轻、右侧肋肋或右上腹痛等。而且如果单纯性脂肪肝忽视治疗,日久可发展为脂肪性肝炎、肝硬化等。

脂肪肝,顾名思义,是脂肪在肝脏过多堆积,医学认为可由多种病因和疾病引起,主要与肥胖、糖尿病、嗜酒等有关。据有关文献报道,脂肪肝病因中单纯肥胖占30%~40%,脂肪肝病人中很多存在高脂、高胆固醇饮食,这提示脂肪肝的形成与饮食有着密切关系,在普通人群中饮食也许是直接的致病原因。

## 食疗可消除脂肪肝病因

寻找并消除病因是治疗脂肪肝的根本方法,如调整饮食结构、减肥、戒酒、治疗原发病等。

陈泽雄教授指出,合理的饮食对脂肪肝的防治有重要的意义,尤其对单纯性脂肪肝患者,多数可以通过合理饮食和运动而得以恢复。因此,患了脂肪肝,先别害怕和担心,不如积极尝试食疗,把吃出来的毛病“吃回去”。

## 那该怎么食疗脂肪肝?

中医学认为,本病由酒食不节、或湿邪侵犯人体、或情志不调、或久病体虚而致人体气机不畅,湿气、痰浊、瘀血互结,阻结于肝脏的血脉经络而成。因此,调畅气机、祛除痰湿、活血化瘀、清利肝胆是中医治疗该病的主要方法。脂肪肝病人日常食物的选择也应遵循这个原则,在讲究食物色、香、味的同时,尽量选择合乎个体实际需要的食物。

## 帮肝脏“减肥”的食物清单

具有防治脂肪肝、改善营养代谢作用的食物:

有右肋肋(即腋下至胸骨处的右侧胸部)不适、容易上火的脂肪肝病人可多吃:青菜、茼蒿、番茄、荠菜等,能起清热凉肝之效;

口臭便秘、过食油腻的脂肪肝患者可适当多吃:萝卜、竹笋、冬瓜、丝瓜、芹菜、黄瓜、荸荠、山楂果等富含维生素、纤维素的蔬菜瓜果,能清泄火热、通畅行气、

利小便;

体虚的脂肪肝患者可选食:猪瘦肉、鸽肉、兔肉、牛瘦肉、脱脂牛奶、豆浆等低脂类高蛋白食物,能补益肝肾,益气养血。

不宜脂肪肝患者的食物:

猪肥肉、鹅肉、鸭蛋、动物油、动物内脏、动物脑髓含脂肪量高;河蟹、蟹黄、鱿鱼、乌贼鱼、蜆肉、凤尾鱼等含胆固醇高,这些东西应少吃或不吃为宜。由于糖在体内会转变为脂肪,从而加重脂肪肝,因此,荔枝、龙眼肉、蜜饯、果脯及糖类等高糖食品也应少吃为妙。

主食和油的选用:

建议脂肪肝患者选用菜油、芝麻油、棉籽油、花生油等植物油类,因其含有较多的不饱和脂肪酸,具有降低血中胆固醇的作用;主食则可选择低糖食物如玉米面、荞麦面、燕麦面、豆面等制品,这些食物属粗粮,能降气宽肠,涤荡肠胃油腻。

## 一粥一汤一茶 最宜肝“肥”者

日常生活中脂肪肝患者还可选用药膳调理:

山楂鲫鱼汤:取生山楂30克,鲫鱼一条,枳实10克,生姜及水适量,煮熟后喝汤。常服本汤能活血行气,对肋肋胀痛或针刺样痛、或见肝肿大、舌质紫暗者有一定效果。

葛花茶:葛花15克,丹参10克,苦丁茶4~5片,加水适量,煮沸后文火煮30分钟,取汁当茶饮。用于长期酗酒,湿瘀互结者。

党参小米粥:党参10克、茯苓10克、扁豆20克,加水适量先煮30分钟,加入小米100克,文火煮成粥。对精神萎靡、面色淡白、食欲不振属脾气虚弱者,可常服本粥。

## 特别提醒 食疗不起效 赶紧药物治

专家指出,在调整饮食结构的同时,脂肪肝患者还要进行适当的运动,保持情绪舒畅,这对脂肪肝的治疗有一定的帮助。

特别提醒,对于有原发病者或上述方法不能获效者,则须到正规医院找专科医生处理,配合药物治疗,以免贻误病情。

(央广网)

# 试试5招 头发或变浓密

女性拥有一头乌黑浓密的头发,可以让人看起来更加有气质。那么如何才可以让头发变得浓密呢?不妨试一试以下几招。

1.生姜涂抹生发。生姜对于头发变得浓密很有好处。可以先把生姜洗干净,然后用刀切去表层的皮,直接涂抹在头上并来回搓。或者也可以把生姜先搅拌好,然后放在头上进行揉搓。坚持一段时间后,你会发现头发变得越来越浓密。

2.洗头别太频繁。有的人可能感觉自己头发属于油性,所以一两天就洗一次头。其实这样频繁的洗头方式反而会让你脱发现象更加严重。

3.茶水让头发更浓密。在洗头的时候,把茶叶水混到洗头水里,等一会儿再用清水洗掉,这样的好习惯有助于让你头发更浓密。

4.多吃可助头发生长的食物。头发的营养最终是来源于食物的,那么你吃的东西就非常重要。你可以经常吃一些有益养发的食物,如:菠菜、胡萝卜、黑芝麻、淮山药、枸杞、何首乌、黑大豆等,头发变浓密就指日可待。

5.洗发时加点啤酒。啤酒对于头发生长很有好处,洗头的时候,不妨加一些啤酒放在头发上,等一会儿再用清水把头发洗干净即可。

(王佳)

## ■ 养生餐厅

广东省中医院临床营养科推荐:

## 清热生津利咽的鲜无花果煲猪展

主要功效:清热生津利咽;健脾开胃清肠

推荐人群:夏日熬夜上火人群

1.材料:新鲜无花果3个,猪展肉250g,蜜枣1个(2~3人量)

2.烹调方法:把3个新鲜的无花果洗净,无需去皮,切片备用。猪展肉洗净切大块。把猪展肉和蜜枣放入汤煲中,滚约30分钟以后,放入切好的无花果片,再滚15分钟,加盐调味即可。

北京协和医院营养科主任医师:

# 粗粮“细做”助控糖非降糖

吃粗粮有助于控制血糖但并不能降糖。粗粮能够延缓血糖的升高速度,而不是降低血糖

吃粗粮有诸多好处,吃粗粮的人发生心血管疾病、2型糖尿病和癌症的风险相对较低。同时,粗粮还能促进消化道健康,改善排便情况。因此,有人认为:吃粗粮越多越好,精米白面没啥好作用,可以不用吃了。这是一个认识误区。

粗粮的健康,在于它富含膳食纤维,而脂肪很少。但是粗粮吃得过多会影响消化和食欲,也恰恰因为粗粮里含有较多的膳食纤维,过量食用会导致上腹胀满。

粗粮食用过多,胃排空会明显延缓,引起胃反酸。过多的粗粮进入到胃里,会导致食物积存。胃里有食物积存时,食物就会裹着胃酸,反流到食管里,造成反酸,对食管黏膜产生损害。各年龄段的人都可能发生反酸的症状。

粗粮过量还会引发肥胖。误以为吃粗粮能降低血糖、血脂的人,往往过多地吃

粗粮,平时细粮吃三两,粗粮却吃上半斤,结果就造成能量摄入过多,引发肥胖。

吃粗粮能降低血糖是一个错误的观念,粗粮有助于控制血糖但并不能降糖。粗粮和细粮含有几乎等量的能量和糖分,无论是粗粮还是细粮,人们食用后,都只会升高血糖而不能降低血糖,只是粗粮里含有更多的膳食纤维,膳食纤维的特性能使食物中的糖释放得没有细粮那么快速和猛烈。粗粮能延缓血糖的升高,而不是降低血糖。

很多人把粗粮“细做”,这反而失去了吃粗粮的意义。中国人对饮食讲究色、香、味俱全,为了改善粗粮粗陋的外观和粗糙的口感,有人精雕细琢,在粗粮中加入面粉、淀粉、奶油、糖等,做出来的窝窝头就会细腻、晶莹剔透,好看又好吃,但是这些添加的东西完全把粗粮的优点给平均掉了。还有人用油炸的方式做粗粮点心,这更不可取,不仅增加了脂肪,还破坏了粗粮中原有的维生素等营养成分。

对于糖尿病人来说,吃粗粮最大的益处就在延缓血糖升高速度,有助于控制血糖,但是粗粮做成粥,这方面的作用就大打折扣了。因为粗粮煮成软烂、黏糊的粥,粗粮中的淀粉就会充分糊化,食物的血糖生成指数也会变高。所以,需要严格控制血糖的人别吃杂粮粥。健康的人可以随意一些,依据口味选择食用方法。

合理的膳食应该是:每天每人摄入主食250~400克,其中粗粮的量每天50克比较合适。超过这个量,很多人会出现不适感;儿童、青少年、老年人、消化不好的人要在此基础上适当减量。

吃粗粮要循序渐进,及时补水。刚开始吃粗粮时要小量而且要做得软一些,给自己的消化系统一段适应时间,然后慢慢加到合适的量。另外要及时补充水分,因为粗粮中的膳食纤维需要水分来保障正常消化。

吃粗粮的最佳烹饪方法是蒸着吃。各种粗粮和小米、薯类,混合搭配蒸着吃最好,营养均衡也不失色和味。