

得了脂肪肝，如何科学“管住嘴”？

脂肪肝在我国已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，据苏浙沪地区流行病学调查显示，当地脂肪肝发病率15%~20%。按全国发病率18%的保守估计，我国脂肪肝的人数达2.34亿，平均年龄只有40岁，30岁左右的病人也越来越多。在某些职业人群中（白领人士、出租车司机、职业经理人、个体业主、政府官员、高级知识分子等）脂肪肝的平均发病率为25%；肥胖人群与Ⅱ型糖尿病患者中脂肪肝的发病率为50%；在经常失眠、疲劳、胃肠功能失调的亚健康人群中脂肪肝的发病率达到60%。

专家指出，脂肪肝和饮酒、高脂饮食、方便食品、油炸食品和零食等不良饮食习惯相关。另外，现代人的生活节奏快，运动量减少也是重要原因。专家提醒，脂肪肝患者虽大多数平时没有任何不良感觉，但也要重视起来，避免陷入五个常见误区，并将健康饮食管理和合理运动纳入日常生活中，以预防和控制脂肪肝的发生和发展，避免发生脂肪性肝炎甚至肝硬化。

近日参加同学聚会，一群中年人都提到这样一个事实：每年参加体检，都有不少人被检出患上轻度或中度脂肪肝，不仅这些在职的中年人如此，甚至二三十岁的年轻人也在不断加入这个行列，令大家困惑不已。是我们的日常生活出了什么问题吗？

目前，脂肪肝的发病率越来越高、越来越年轻化，已是不争的事实。据苏浙沪地区流行病学调查显示，当地脂肪肝发病率15%~20%，按全国发病率18%的保守估计，我国患脂肪肝

人数达2.34亿。

不喝酒不吃肉也不胖，为何也会得脂肪肝？

广东中山大学附属第一医院内科主任医师胡承恒指出，脂肪肝在我国已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。在某些职业人群中（白领人士、出租车司机、职业经理人、个体业主、政府官员、高级知识分子等）脂肪肝的平均发病率为25%；肥胖人群与Ⅱ型糖尿病患者中脂肪肝的发病率为50%；嗜酒和酗酒者脂肪肝的发病率为58%；在经常失眠、疲劳、胃肠功能失调的亚健康人群中脂肪肝的发病率达到60%。近年来，脂肪肝人群的年龄也不断下降，平均年龄只有40岁，30岁左右的病人也越来越多，且45岁以下男性脂肪肝明显多于女性。

众所周知，脂肪肝和喝酒、高脂饮食画等号，但令很多人困惑不解的是，自己明明平时不怎么喝酒吃肉，为什么还会惹上这个病？首都医科大学附属北京地坛医院主任医师蔡晓东认为，不喝酒也是会感染肝病的，非酒精性脂肪肝的发病率为9%~46%。其中大多数为单纯性脂肪肝，多无症状，肝脏内没有炎症性改变，因此肝功能正常，病情稳定。

重庆市第九人民医院消化内科主任医师袁晓英认为，脂肪肝首先和饮食相关。现在大家的生活日益丰富，饮食上难免会沾酒和高脂食物，而现代人又喜欢熬夜、加班，加班晚上又要加餐，而加餐的往往又是方便食品、油炸食品和零食，这些都属

于不良饮食习惯；另外，现代人生活节奏快，没有很多时间出去锻炼，运动量减少，这也是导致脂肪肝发病年龄越来越年轻、发病率越来越高的原因。

因为不少被检出脂肪肝的人都没任何不良感觉，因此并没有真正在意。西安市中医院肝胆外科副主任医师石磊提醒，对于脂肪肝，医生提倡早发现、早诊断、早治疗，尤其是脂肪性肝炎，它可不是一个单纯的脂肪肝，它伴随有肝脏的炎症活动，肝脏的硬度值也在升高。如果不积极治疗，脂肪肝同样可以发展为肝硬化，引起不良后果。

脂肪肝常见“五大误区”，你“中招”了吗？

首都医科大学附属北京佑安医院营养科医师赵乾提醒，即使你平时十分注意饮食保健，但也可能会走入关于脂肪肝的以下五个误区。

误区一：脂肪肝不痛不痒，可以不用管它。脂肪肝主要分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝，轻度比较容易治愈。但如果发展到了严重阶段，可能还会引发肝硬化、肝癌。即使积极治疗，病变的肝脏也不可能恢复正常。

误区二：只有肥胖人群才会得脂肪肝，瘦子不会。脂肪肝并不是胖人的“专利”，部分上班族久坐不动，导致内脏脂肪过多，形成中心性肥胖，虽然他们的四肢并不显胖，躯干看着也不算臃肿，但一脱衣服“肥肚腩”就暴露出来，也很容易患脂肪肝。

误区三：脂肪肝是吃出来的，只需要控制饮食就可以。得

了脂肪肝，并不是只要控制饮食就可以，还需要戒烟、戒酒，加强运动。运动是治疗脂肪肝很重要的方式，对于肥胖朋友效果更佳。一般中低强度的有氧运动比较合适，如快走、慢跑、游泳等。但不宜过度激烈，如果运动量过大，可能会影响肝功能，加重病情。

误区四：脂肪肝患者吃水果多多益善。新鲜水果富含多种维生素和矿物质，含有丰富的膳食纤维，经常食用有益健康，然而并非是吃得越多越好。因为水果含糖量较高，长期过多进食可导致血糖、血脂升高，甚至诱发肥胖。另外只吃水果蔬菜而不吃主食，会使脂肪肝患者更加饥饿，代谢紊乱，血糖水平不稳定，反而会加重脂肪肝。因此，脂肪肝人群不宜多吃水果，适量就好，应选择在两餐之间进食。

误区五：快速减肥可减掉脂肪肝。有些肥胖朋友得了脂肪肝，往往采取“饥饿疗法”快速减肥，其实，减肥过快往往也是有害的，如果超过了机体的代谢能力，反而会使肝功能受损，加重病情。对多数患者而言，合理的体重减轻目标为0.5公斤/周左右。

得了脂肪肝，如何科学“管住嘴”？

首都医科大学附属北京佑安医院营养科医师赵亚平认为，在脂肪肝的发生中，饮食行为方式首当其冲，管理食物摄入成为预防和控制脂肪肝发生发展的重中之重。

1.分餐制。每日4~5餐，3顿正餐和1~2个加餐。加餐可进

食果蔬、酸奶、坚果，使正餐不会过于饥饿导致一次摄入热量过多，有效控制食欲及进食量。

2.减慢进餐速度。慢一点进餐可以降低进餐量，增加餐后满足感。减慢进餐速度的方法很多，比如在其间加一个停顿，减小每一口食物的体积，增加咀嚼次数。一项在中国男性中进行的研究表明，进食时咀嚼40次再吞咽比咀嚼15次可减少11.9%的进餐量。

3.适当增加蛋白质的摄入。高蛋白食物比富含碳水化合物的食物让人感觉更饱，从而抑制食欲，这种对饥饿的最小效应有助于减少总体能量摄入。高蛋白食物主要包括四大类：肉类（禽、畜、鱼虾等）、蛋类、奶类及大豆类。

4.适当增加膳食纤维摄入。膳食纤维容易产生饱腹感，同时能够减慢食物在胃的排空速度而保持更长久的饱腹感。富含膳食纤维的食物有燕麦、玉米、红薯、全麦面包、绿叶蔬菜、低糖水果等。在食物搭配上可用燕麦、玉米、红薯代替精白米面、全麦面包代替普通面包。

5.合理进餐顺序。先吃体积大的、后吃体积小的；先吃液体的、再吃固体的；先吃低热量的，再吃高热量的。蔬菜属于体积大、热量低的食物，应该放在前面吃；汤类容易产生饱腹感，可放在餐前喝；肉类、主食的热量偏高，可放在后面吃。

6.健康饮水。建议可选择白开水、淡茶等，拒绝含糖饮料及果汁。因为果汁等含糖量高，口感好，很容易“喝上瘾”和喝多，不利于控制热量摄入。

（中国妇女报）

最新研究：

饮用果汁和苏打饮品会增加患癌风险

据BBC报道，近日，法国科学家团队调查研究发现，饮用含糖饮料（包括果汁和苏打饮品）可能会增加患癌症的风险。

一项发表在英国医学杂志上的研究提出了这一联系，该研究对超过10万人的研究对象进行了为期五年的跟踪调查。负责调查的巴黎笛卡尔大学团队推测，血糖水平的变化可能是含糖饮品致癌现象的罪魁祸首。然而，这项推测还远非明确的研究结论，专家们呼吁各机构进行更多的研究。

研究人员将含糖饮料定义为含糖量超过5%的饮料，其中包括果汁、软饮料、甜奶昔、能量饮料以及加糖搅拌的茶或咖啡。



而该研究结论是，如果每天多喝100毫升含糖饮料（每周约两罐），患癌症的风险就会增加18%。在研究中每1000名调查对象就有22例癌症。在该研究发现的2193种癌症中，有693种是乳腺癌，291种是前列腺癌，166种是结肠直肠癌。

“然而，这项结论的前提是，需要假设含糖饮料摄入与

患癌症之间存在真正的因果关系，而这个假设仍需要进一步研究”，伦敦大学学院统计学家格拉汉姆博士说。

这项研究仍不能确定地显示含糖饮料与癌症间的关联。因为虽然研究设计的方式使它可以发现数据中的模式，但却无法解释导致这种关联的原因。

蒂赛德大学莱克博士说，“虽然这项研究没有提供关于糖和癌症的明确的因果关系，但它确实增加了当前减少糖摄入量的重要性。在研究中，减少饮食中的糖含量非常重要。”

巴黎笛卡尔大学团队表示，需要进行更多的大规模研究来证实这些调查结果。

（燕磊）

白癜风患者勿过多食用泡面

报告显示，2018年全世界一共消费了约1036亿份方便面，而中国方便面消费量逾四百亿份，居全球第一。印度尼西亚和印度则分别为世界第二、第三大方便面市场。方便面给人们带来了极大的便利，口感不错，价格上也非常实惠，深受人们的喜爱。

但方便面中含有的添加剂和一些化学成分，长期食用对人体的胃、肝都不好，所以不宜经常吃，尤其是白癜风患者更要注重。白癜风患者本身免疫功能相对较弱，需要及时、合理的补充营养，提高自身的免疫力。

长沙中科白癜风医院周健医生表示，很多患者为了图方便，经常吃方便面，但其实方便面中不仅没有人体所需要的营养，反而还含有对人体有害的化学成分，这对病情一点帮助都没

有，更有甚者会加重病情。周健建议白癜风患者这样吃对病情更好。

1.不可偏食。在日常生活中要留意科学的饮食调理，注重各种食物的搭配，以保证人体足够的营养，偏食则会造成食品搭配失调，营养偏差，有可能导致合成黑素的必需物质相对缺乏。

2.多食一些富含酪氨酸的物质。肉类如猪瘦肉、禽蛋、动物内脏等，牛奶、新奇蔬菜，豆类包括黄豆、扁豆、青豆、豆制品等，花生、黑芝麻、硬果类如核桃等。

3.忌口是重要环节。忌食葱、蒜、鱼、虾、羊肉、辣椒、酒类。少吃含维生素C多的食物，因维生素C能使血清铜与血清铜氧化酶水平降低，影响酪氨酸酶的活性，干扰皮肤黑色素的合成。

（编辑）