

# 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皓东认为,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时间的饱腹感。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的总体情况,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意。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。

(辑)