

## 營養過剩「肝包油」 過量攝取澱粉成脂肪肝元兇

[ 發表醫師 ] : 陳永發 醫師(消化內科)

[ 發布日期 ] : 2009/5/25

「脂肪肝」的定義為肝臟重量中大於 5% 為脂肪所構成時稱之，台語形容脂肪肝是「肝包油」，也就是肝臟囤積了太多的脂肪。脂肪肝可說是台灣人最普遍的肝病之一，肝病防治基金會曾對 9000 個上班族做超音波檢查發現，罹患脂肪肝的比例高達 43%，其中男性上班族更高達 49%。另有研究指出，台灣成年人脂肪肝的盛行率約三成，遠高於大家所熟知的 B 型肝炎（20%）及 C 型肝炎（2~6%）。

脂肪肝一般是沒有症狀的，很多人是在健康檢查中，或者是肝功能異常升高時才被診斷出來，不過假如肝臟有厲害的發炎時，便會出現疲倦、噁心、厭食、黃疸、右上腹腫脹等不適。超音波是現今診斷脂肪肝最安全準確的工具。如果超音波發現有脂肪肝、肝功能指數超過正常的值兩倍、體態肥胖，並排除 B 型、C 型肝炎、酒精性肝炎、自體免疫疾病、藥物問題等常見的肝炎病因，即可診斷為脂肪性肝炎。

在現今日常生活中，脂肪肝形成的主要原因是「營養過剩」，調整飲食是治療慢性脂肪肝的不二法門，也是預防和控制脂肪肝的重要措施。飲食療法原則上，應根據患者理想體重來調整每日食物攝取量以及新鮮均衡的飲食，每餐八分飽的良好飲食習慣，保持理想體重。民眾都知道避免攝取過量的脂肪是可以防止肥胖，但孰不知「澱粉」的過量攝取才是導致東方人甚至女性的主要元兇，食物中醣份含量過高時，其糖份會被肝臟直接代謝變成「脂肪」，因此飲食中的澱粉類食物也要減少。此外水果本身不但富含

水分，也存有豐富的維他命、纖維以及礦物質，經常攝取水果絕對是有益健康的，但水果本身亦富含有「醣類」，過量攝取也可導致血糖或血脂過高，甚至衍生『肥胖症』，因此建議應選食蘋果、芭樂、蓮霧等含糖較低的水果，但食量也不應太多，必要時也可以蔬菜代替水果，盡量在餐前或兩餐間攝食。

運動對於肥胖、糖尿病、高脂血症等所導致的營養過剩型脂肪肝的消失尤其重要，而且運動可以促使高血壓病人的血壓穩定以及減少動脈硬化的發生，且運動亦應與飲食療法一起同時進行。肥胖者能夠養成持之以恆的運動比節食更為重要，因為運動主要是可以去除腹部內臟脂肪，而腹部內臟脂肪性肥胖比皮下脂肪性肥胖更易合併糖尿病、高脂血症以及高血壓等慢性疾病。

千萬不要酗酒、不勞累及熬夜，對於某些慢性疾病，尤其是糖尿病、高脂血症等，都要好好地控制治療，才不會使得肝臟脂肪變性繼續惡化下去。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**