

得了脂肪肝 饮食怎么办

沈秀华
范建高

脂肪肝患者一般无自觉症状,常在体检或其他疾病就诊时通过B超检查发现。脂肪肝若能早发现早治疗是可以痊愈的。但若不采取有效措施加以控制,亦可发展为不可逆转的严重病变,即从脂肪性肝炎发展到肝纤维化乃至肝硬化。

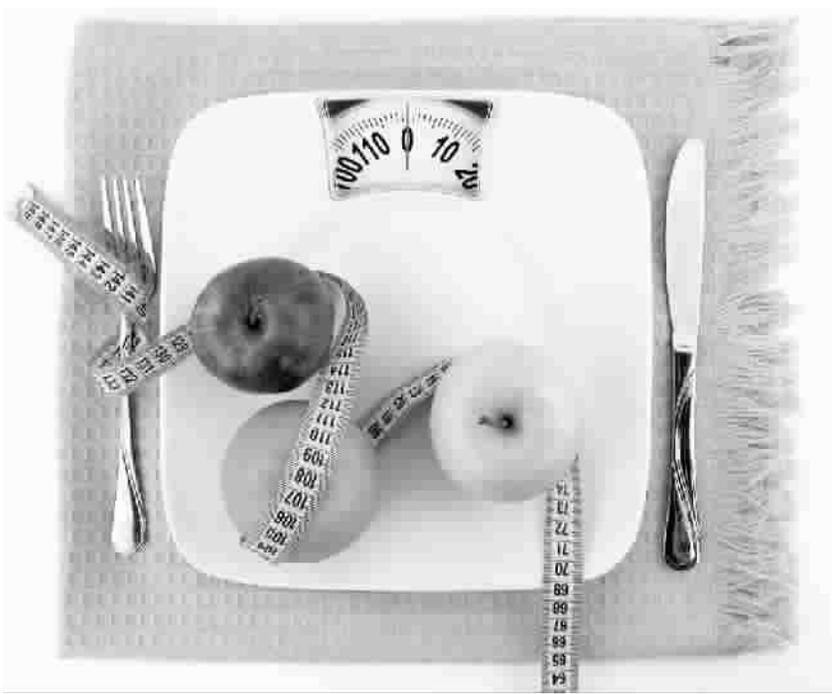
一旦罹患脂肪肝,患者通常会想到去医院消化科就诊,在医生指导下服用抗脂肪肝的药物,然后以为如此就可高枕无忧了。实际上,药物治疗仅是对症和救急,脂肪肝的长期防治一定需要饮食管理。具体而言,需注意以下几点:

控制体重

肥胖是引发脂肪肝的主要原因,特别是中心性肥胖(男性腰围>90cm或2.7尺,女性腰围>80cm或2.4尺)。关于脂肪肝防治的诸多建议其核心实际就是减肥或控制体重。保证每日摄入500g蔬菜,少油烹调,每餐以粗粮和谷类为主,从豆制品、低脂肪和每天一个鸡蛋中获取必要的蛋白质和营养素,其他食物均可少吃或不吃。如需食用,则不宜超过膳食指南的推荐量(即动物性食物<150g/天,水果<200g/天)。不吃单糖和双糖类糕点或甜食及含糖饮料,不吃油炸食物和快餐食品。建议每周称一次体重,并关注腰围变化。

高蛋白饮食

高蛋白饮食有利于肝脏合成脂蛋白,从



而将脂肪顺利运出肝脏。既要满足上述减肥要求,又要高蛋白,豆制品当然是一个很好的选择了。此外,可以适量选取用无籽鱼虾、无皮鸡肉、兔肉、纯精肉等含蛋白质高而脂肪少的食物,但动物性食物每日总量不宜超过150g。

戒烟限酒,多饮茶增运动

不管饮酒过度所致的酒精性脂肪肝还是不合理的饮食和生活所致的非酒精性脂肪肝,均建议要减少饮酒甚至戒酒。吸烟者还需戒烟,但宜多饮茶水。脂肪肝患者即便

已经导致了肝功能转氨酶升高也要坚持增加运动和体育锻炼。建议患者坚持快走、慢跑、游泳、骑车等有氧运动,每日步行6000-10000步;这些措施均证明有利于脂肪肝患者的康复。

【相关链接】

脂肪肝患者每日饮食一览

主食:米面、杂粮、粗粮,总量控制每日平均250-500g。

蔬菜:品种不限(土豆属主食,不算作蔬菜),每日500g。

豆制品:品种不限(粉皮粉丝属主食,不算作豆制品),相当于内脂豆腐280g。

蛋类:半个~1个。

奶和奶制品:低脂牛奶一杯(约250ml)或酸奶一盒(约100g)。

动物性食物:无籽鱼虾、无皮鸡肉、兔肉、纯精肉,每日总计不超过150g。

水果:含糖低的水果如猕猴桃、芭乐、火龙果等,每日总计不超过300g。

少吃或不吃所有甜食和含糖饮料;推荐使用橄榄油、茶籽油、亚麻籽油作烹调油,每日总量不超过30g;戒烟限酒,多饮茶水。

(沈秀华为上海交通大学医学院营养系副教授,新华医院每周二上午营养门诊;范建高为上海新华医院消化内科主任,每周三、周四上午消化内科门诊)

“指数预报”帮你验证舒适不舒适

◆ 霍雨佳

舒适是人的一种感觉,一般是指人通过自己的感觉器官所获得的身体方面或精神方面的愉悦感。广义上的舒适,涉及气象、医学、生物、人文地理、心理学等诸方面。如果狭义地理解,舒适也可认为是一种气象环境的适宜。在诸多影响舒适感的气象因素中,以温度、湿度、风和辐射等气象因子的影响最为直接和显著。

日常生活中,冷与热都会造成身体的不舒适,温度条件是舒适与否的最主要的气象因素。根据各国的实验,人体感到舒适的气温是:夏季19—24℃,冬季12—22℃。

当环境温度较高时,人体就要借汗液的蒸发来排出热量。此时,空气湿度就显得特别重要。当空气湿度较高时,汗液蒸发速度很慢,人就有一种黏糊糊的感觉,很不舒服;而当空气湿度较低时,即使天热一点,人也感到一种爽快。

风对人体热量散发的影响主要有两点:一是增强人体的对流换热;二是加快空气的蒸发,从而影响人体排汗的散热效率。可见,风对人的舒适感觉是有影响的。当温湿度适宜时,2级左右的风的吹拂



会给人的精神带来愉快。

研究表明,在高温或低温的条件下,人体在一定程度上可以通过辐射调节温度的平衡,从而有利于维持正常体温。例如,冬季人们晒太阳,就觉得很舒服。不过,这种“补偿效应”是有限的,当温度特别低时,人们呆在太阳下,仍感觉很冷。

为了让老百姓更直观地了解天气条件对人体是否舒适,气象部门

研制出“舒适度指数”这一知识产品,许多气象台站通过公共服务平台,在预报未来天气的同时,也将“舒适度指数”作出预报。不过,因为我国幅员辽阔,气候复杂,舒适度指数及其预报,在全国并没有统一的标准,有的地方舒适度指数分为七级,有的地方分为十一级,但综合来看,大多数地方的舒适度指数都为九级,这里分列如下:

1级:极冷,不舒适;2级:很冷,大部分人不舒适;3级:冷,少部分人不舒适;4级:偏冷,大部分人舒适;5级:不冷不热,舒适;6级:偏热,大部分人舒适;7级:热,少部分人不舒适;8级:炎热,大部分人不舒适;9级:酷热,不舒适。

当气象台站发布舒适度指数预报时,您不妨验证一下自己是不是感觉舒适。需要说明的是,由于人体感觉具有极端性和特殊性,如极少数人天生就喜欢冷,越冷就越感到舒服,那么上述的舒适度指数就肯定不适宜这样的人;再比如,人体生病发热时,身体呈“喜热怕冷”的状态,这个时候可能“越热越舒服”,上述的舒适度指数也不太适宜人生病发热这个特殊时段。

大蒜杀菌又抗癌

◆ 汪志铮



题,观察到大蒜水溶液注入小鼠腹腔后,对小鼠艾氏腹水癌有一定的治疗作用;饲以新鲜大蒜的小鼠,可完全抑制乳腺肿瘤的发生。我国民间已有用大蒜治疗肺癌、胃癌、大肠癌、食管癌和宫颈癌的病例报道。

归纳起来,大蒜抗癌包括以下几个方面:

■ 大蒜能抑制胃内硝酸盐还原菌的生长,抑制体内N-亚硝胺合成,而N-亚硝胺又是迄今为止所发现的最强烈的致癌物质之一。

■ 大蒜能刺激人体免疫系统,大大加强了对癌细胞的“免疫监护”作用。

■ 大蒜及其活性成分(二烯丙三硫、乙烷硫代磺酸乙酯、有机锗、硒、SOD等),能抵抗致癌物诱发的细胞突变,并能直接杀伤癌细胞,其杀伤力甚至超过强力抗癌药5-氟脲嘧啶。

大蒜的副作用从古希腊时期就开始被人知晓,空腹食用会引起胃痛,而且如果摄入量过多就会破坏红细胞导致贫血。同时因为大蒜具有很强的抗菌作用,所以会遏制肠道内合成维生素的细菌,容易引起舌炎、口腔炎、皮炎等疾病。

凡肺胃有热、目疾、狐臭患者,不宜食用大蒜。

用大蒜煮糯米粥,可作为癌症的辅助食疗。大蒜饭后口气难闻,可在食后嚼上一点茶叶或用浓茶漱口,或者喝些牛奶、吃点水果、吃瓣柚子等均可。

久坐超2小时 患心脏病几率翻倍

◆ 爱妮

久坐超过2小时的人患心脏病几率翻倍。之后的日子无论运动多少个小时,也不能减轻在屏幕前久坐所导致的疾病风险,希望引起大家的关注。

英国一项研究历经4年,调查了4512名中年苏格兰男子,发现那些每天坐在屏幕前超过2小时的人,患心脏病的风险是常人的2倍;而闲暇时日均坐屏幕前超过4小时的人,患任何疾病的死亡率都较常人高50%。

实验证明,久坐会影响脂肪代谢,大幅减少了脂肪酶的活性。而这种酶可分解血脂,给肌肉供能。该酶活性的降低使血液中的脂肪及甘油三酯含量上升,增加患心脏病的风险,而运动对此酶活性的影响则微乎其微。

因此,喜爱下棋打牌或者看电视玩电脑的人要引起注意了,请定时起身走动走动,喝杯水,上个厕所,或伸伸懒腰,对身体都是有益的。



新鲜大蒜的营养成分每百克中含水分70克,蛋白质4.4克,碳水化合物23克,脂肪0.2克,粗纤维0.7克,钙5毫克,磷44毫克,铁0.4毫克,维生素B10.24毫克,维生素B20.3毫克,维生素C3毫克。

第一次世界大战时,英国政府曾经收购了许多大蒜,榨出汁液,和以清水,涂在绷带上,用来敷裹伤员,挽救了数十万伤兵的生命。

大蒜杀菌能力,相当于青霉素的1/10。大蒜含挥发油约0.2%,具有辣味和特臭,内含大蒜素以及多种烯丙基、丙基和甲基组成的硫醚化合物;大蒜素具有强大的杀菌、解毒作用及抗氧化作用。大蒜可以降低血脂和胆固醇,防治高血压和心脏病。常吃大蒜可使糖尿病患者血糖下降,增加体内胰岛素的效能。经常接触铅的工人大量吃蒜,对铅中毒有防治作用。据试验,给190名铅生产工人每天吃大蒜1.5克,竟没有一个人出现铅中毒症状。

大蒜能够抗癌防癌,是近年来在癌医学研究中取得的重要成果。当年吃生大蒜3公斤以上的人群,与吃3公斤以下者相比,其胃癌发病率降低1/7。1957年美国的两位学者,从大蒜油中分离出一些蒜臭素,把它喂给一些已经接种过癌细胞的小鼠,结果连一只小鼠也没发生癌症,而另一组接种了类似的癌细胞的小鼠,很快就发生了癌症,并因此而死亡。美国学者实验证明:大蒜素可以抑制食管癌和大肠癌的发生。1985年以来,国内外许多杂志上陆续报道了用蒜治癌的文章。我国湖南医科大学大蒜抗癌研究协作组在体外试验,大蒜对鼻咽癌细胞分裂有抑制作用;在此基础上,他们又进行了体内动物肿瘤实验,结果表明大蒜对小鼠网织细胞肉瘤较敏感。湖南医科大学附一院中医科大蒜液抗癌研究协作组,为探讨大蒜注射液对免疫功能的影响等有关问