

## 脂肪肝

脂肪肝，並非肥胖人士專利，嗜酒、嗜甜及油膩食物等不良的飲食習慣，都是「養肥」肝臟的先兆。研究顯示，經常體操運動、減輕體重和均衡飲食，均有助肝臟減少積聚脂肪，從而降低非酒精性脂肪肝風險。糖尿病、高血壓及高血脂等患者，如能有效控制血糖、血壓及血脂，也會對脂肪肝的病情有幫助。

脂肪肝可分為「酒精性脂肪肝」及「非酒精性脂肪肝」兩類，兩者皆與飲食習慣大有關係。前者因飲酒過量，當酒精經人體吸收及分解後會促進三酸甘油脂的合成，過量三酸甘油脂容易積存在肝臟；同時身體在代謝酒精時，亦會減慢肝臟分解及排出脂肪的速度。

後者因身體攝取過多碳水化合物或糖分，而未能充分將其使用，肝臟會將餘下部分轉化成脂肪儲存備用。當脂肪太多時，身體便開始將脂肪運到脂肪、脂肪積聚在肝臟組織內，久而久之，形成脂肪肝。

### 每日 60 克酒精 產生酒精性脂肪肝

預防脂肪肝，最重要從飲食開始。

酒精性脂肪肝主要與飲酒有關，據研究顯示，每日飲用 60 克酒精便會產生酒精性脂肪肝。故建議男士每天不可飲用多過 20 克酒精，女士不可飲用多過 10 克酒精，飲酒量愈少愈好。

### 酒精養出脂肪肝

早年台灣研究發現有三至四成中年男士有脂肪肝，而香港的情況與之相近或更多。亦有其他研究顯示，八成身軀體重指數 (BMI) 超過 30 的人士有脂肪肝。

經常飲酒人士，無論是啤酒還是其他酒類，都容易有脂肪肝。酒精是三酸甘油脂的主要成分，所以當酒精於消化道被吸收後，會迅速被肝臟分解，組織成甘油脂，然後與脂肪酸組合成三酸甘油脂。當三酸甘油脂在肝臟含量愈多，漸漸便演變成脂肪肝。

同時，多數酒人士體內的三酸甘油脂水平容易飆升，因為肝臟內的三酸甘油脂水平經常過高，新轉化的三酸甘油脂無處可容，便會流入血液，運到其他地方。故有脂肪肝人士，血液中的三酸甘油脂水平往往偏高。換句話說，當飲

出血液中的三酸甘油脂水平過高時，代表這人已患有脂肪肝的風險了！

### 糖肚腩等同脂肪肝

啤酒肚以外，近年更常見的是「糖肚腩」(Sugar belly)，即飲用過多汽水、甜飲品而出現的肥肚腩，最後變成脂肪肝！

上海研究指出，八成脂肪肝人士沒有飲酒習慣，所以現今的脂肪肝不一定與飲酒有關，更多是進食過多糖分！有外國研究指出，每日飲兩罐汽水容易患上脂肪肝。

當進食過多糖分時，血糖會飆升，其時肝臟便將糖分解，運送到各器官使用，用不完的就儲存。即當身體有多餘糖分時，肝臟就會啟動製造糖原及脂肪機制。當肝臟積聚愈來愈多脂肪，便漸漸形成脂肪肝。除了直接食用糖分，餐餐大食大肉，該部身體所需，用不完的糖分亦由肝臟儲起來，結果容易變成脂肪肝。

### 果糖是脂肪肝誘因

一般情況下，當人體攝取過多葡萄糖，會在肝臟轉化成糖原及脂肪，並將脂肪儲存在肝臟這個脂肪倉庫。如食量太多，肝臟會將其運走至身體其他位

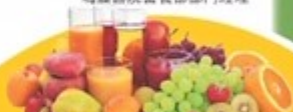
置，例如臀部及皮下，但有別於葡萄糖，果糖同樣會促進肝臟製造脂肪，但不會運送到其他部位。故所產生的三酸甘油脂最終會積聚在肝臟，慢慢演變成脂肪肝，所以果糖攝取量與三酸甘油脂脂肪有很大關係。

### 控果糖首要減甜飲品

生果的糖分中確有果糖，但不及甜飲品多。一罐汽水的果糖含量等於三個蘋果。如吃飯同時飲汽水，肝臟不單要分解飯的糖分，同時又要分解汽水的糖分，令工作量大增，同時亦容易令儲存於肝臟的糖分過飽。故為了避免肝臟過勞及形成脂肪肝，大家應該少吃多餐，飲食均衡，含糖分的食物應與正餐分開進食。

要避免脂肪肝，立即從源頭入手，建議者要減少飲用高糖分飲品及少吃甜食，多運動減體重，有助減低患上脂肪肝的機會。

余敏慧小姐  
瑪嘉醫院營養部部門經理



常見酒精飲品的酒精含量表

飲品類型	酒精含量 (容量百分比)	常見容器容量 或一般飲用量	酒精 (克)
啤酒	5%	330 毫升 (罐裝)	10
		640 毫升 (大瓶裝)	30
紅酒/白酒	12% (11%-15%)	125 毫升 (酒杯)	20
香檳/汽酒	12%	125 毫升 (酒杯)	10
吉列酒/露酒	15%-20%	125 毫升 (酒杯)	20
烈酒	40% (35%-67%)	30 毫升 (酒吧杯)	10
梅酒	15%	300 毫升 (瓶裝)	40

資料來源：衛生署網站

常見含果糖食物表



食物	份量	果糖 (克)
汽水	330 毫升	23.32
運動飲料	500 毫升	10.5
檸檬茶	250 毫升	14.75
淡子汁	250 毫升	18.6
橙汁	250 毫升	5.6
蘋果	1 個 (中型)	10.7
藍莓	1/2 杯	3.7

資料來源：食物安全中心