

肝

肥胖不但影響外觀，更已被視為疾病的一種！別以為脂肪只會積聚在肚臍、手臂和大腿，脂肪亦可以積聚於內臟！經常飲酒、吃肥膩食物和甜品的人士患脂肪肝的風險會大大增加。

脂肪肝患者一般沒有病徵，若情況嚴重會影響肝功能，想「戒甩」脂肪肝，便要從健康飲食及適量運動做起！

撰文：廖欣揚 設計：張均賢



養和醫院高級營養師
陳勁芝

肝臟有何作用？

肝臟是人體第二大器官，功能廣泛，其中主要功能包括製造蛋白質、膽汁及處理血液中的有害物質（例如酒精）、幫助分解脂肪及將葡萄糖轉化為肝糖、調節膽固醇水平等。陳勁芝指出，肝臟在身體的作用就如一間零件廠，不同的食物經過胃部消化及腸臟吸收後，養分會分解並走進血液，當血液流經肝臟，肝臟便會把這些「零件」處理及組裝成身體需要的物質，包括脂肪、糖分及蛋白質，沒有用過的會留作儲備或排出體外。



甚麼是脂肪肝？

正常肝臟有百分之四至五是脂肪，當肝臟內的脂肪多於百分之十，即屬脂肪肝。脂肪肝有兩類，一種是酒精性脂肪肝（Alcoholic Fatty Liver Disease），另一種是非酒精性脂肪肝（Non Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD）。

酒精含有毒性，被人體吸收後會被身體分解成三酸甘油酯，當過多三酸甘油酯積聚在肝臟，即形成脂肪肝，每天飲兩至四杯酒即增加此風險。而飲用酒精亦會減少肝臟分解脂肪及排出脂肪，容易產生脂肪肝。數據指每日飲用六十克酒精便會產生酒精性脂肪肝。

脂肪肝患者當中八成並不是酗酒人士。在香港，非酒精性脂肪肝相當普遍，成人的患病率為百分之二十七點三，每年發病率為百分之三點四，患者多數為肥胖人士。患上非酒精類脂肪肝原因眾多，其中一大因素是飲食，即過量進食肥膩食物和甜食等。一般而言，當碳水化合物或糖分攝取量過高，而身體未能用掉，肝臟便會把它們轉化成糖原，待身體有需要糖分時使用。但當糖原儲存量過多，肝臟會將之轉化成脂肪，以便儲存於身體脂肪細胞，但同時亦增加在肝臟積聚脂肪的風險。



飲用過量的酒精有可能引致酒精性脂肪肝。



血液中的三酸甘油酯過高，可以引致脂肪肝及多種心血管疾病。

肥胖人士才會有脂肪肝？

並非只有肥胖人士才會有脂肪肝，但肥胖是脂肪肝的其中一大因素。研究指出，BMI超過30的人士當中，有八成有脂肪肝。除了體重超標（BMI>22.9），中央肥胖人士（女性腰圍31.5吋或以上；男性35.5吋或以上）、三酸甘油酯過高（ $1.7 \mu\text{mol/L}$ ）、高密度膽固醇比較低（男士低於1.03；女士低於1.29）和空腹血糖高等均是脂肪肝的高危族類。脂肪肝大部分出現在成人身上，但小孩亦有機會有脂肪肝，視乎生活習慣。



早年台灣研究發現，中年男士有三至四成有脂肪肝，較女士為高，數字與香港相若。

控果糖 減汽水甜飲品

所有餐桌糖，包括砂糖、白糖和蔗糖，均由葡萄糖及果糖構成。相比於葡萄糖，果糖較易被轉化成三酸甘油脂，故較易增加脂肪肝風險。從前中央肥胖的人士會被諷稱為啤酒肚（Beer Belly），相信這與酒精性脂肪肝有點關係。現在很多人不喝酒但有像啤酒肚的大肚腩，近年更被稱作為糖肚腩（Sugar Belly）。進食過量果糖含量高的食物會大大增加患脂肪肝的風險，這些食物包括：高果糖漿、汽水、蛋糕、糖果、甜飲品及甜品等，早前有研究顯示每日飲多於一罐普通汽水便會增加脂肪肝風險百分之五十五。此外，當身體代謝果糖時會產生嘌呤，增加製造尿酸及增加痛風症的風險。

常見含果糖食物表

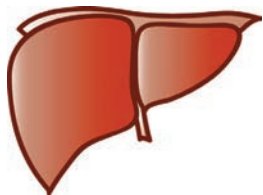
食物	份量	總果糖量
百事可樂	330毫升	24.42克
可口可樂	330毫升	23.76克
雪碧	330毫升	21.78克
提子汁	250毫升	18.6克
檸檬茶	250毫升	14.75克
蘋果汁	250毫升	14.2克
蘋果	1個(中型)	10.7克
橙	1個(中型)	3.2克

*計算總果糖量=蔗糖/2+果糖



▲水果所含的果糖較甜飲品及甜品為少，控制果糖攝取量期間仍可適量進食水果。

嚴重引致肝硬化



▲若不及早處理脂肪肝，有可能演變成纖維肝及肝硬化。

脂肪肝並非直接受遺傳影響，但若有家族糖尿病歷史，則會增加患上脂肪肝的機會。脂肪肝患者基本上沒有病徵，大部分患者均是在體檢時發現問題。初期的脂肪肝未必會影響到肝酵素，但嚴重則會影響到肝臟的運作，甚至令肝臟纖維化及演變成肝硬化。脂肪肝患者的空腹血糖亦會受到影響，正常的肝臟會在人血糖低的時候分泌糖分作平衡，但脂肪肝患者肝臟不正常運作，肝臟不定期分泌糖分，於是令患者即使沒有進食，血糖依然過高。

控制飲食 運動減肥減脂肪肝

預防脂肪肝的最簡單方法是節制飲食，少喝酒和少吃肥膩及高糖的食物。香港中文大學在二〇一三年的研究發現，脂肪肝患者透過控制飲食及持續運動減肥，六成四的人可以消除脂肪肝。

而若孕婦有脂肪肝，其有妊娠糖尿病的機會率一定比較高，因此無論任何時候，任何年齡的人士都需要注意飲食，預防患上脂肪肝。



▲透過控制飲食及配合運動，可以有效改善脂肪肝。

「搵甩」

脂肪



肝臟在身體的作用就如一間零件廠，肝臟會把不同養分組裝及處理。