

脂肪肝并非胖人“專利” “管住嘴邁開腿”可防治

脂肪肝已成為僅次于病毒性肝炎的第二大肝病，據蘇浙滬地區流行病學調查顯示，當地脂肪肝發病率15%~20%。按全國發病率18%的保守估計，中國脂肪肝的人數達2.34億，平均年齡祇有40歲，30歲左右的病人也越來越多。在某些職業人群中（白領人士、出租車司機、職業經理人、個體業主、政府官員、高級知識分子等）脂肪肝的平均發病率為25%；肥胖人群與Ⅱ型糖尿病患者中脂肪肝的發病率為50%；在經常失眠、疲勞、胃腸功能失調的亞健康人群中脂肪肝的發病率達到60%。

專家指出，脂肪肝和飲酒、高脂飲食、方便食品、油炸食品和零食等不良飲食習慣相關。另外，現代人的生活節奏快，運動量減少也是重要原因。專家提醒，脂肪肝患者雖大多數平時沒有任何不良感覺，但也要重視起來，避免陷入五個常見誤區，並將健康飲食管理和合理運動納入日常生活中，以預防和控制脂肪肝的發生和發展，避免發生脂肪肝性肝炎甚至肝硬化。

目前，脂肪肝的發病率越來越高、越來越年輕化，已是不爭的事實。據蘇浙滬地區流行病學調查顯示，當地脂肪肝發病率15%~20%，按全國發病率18%的保守估計，中國患脂肪肝人數達2.34億。

不喝酒不吃肉也不胖，為何也會得脂肪肝？

脂肪肝在中國已成為僅次于病毒性肝炎的第二大肝病。在某些職業人群中（白領人士、出租車司機、職業經理人、個體業主、政府官員、高級知識分子等）脂肪肝的平均發病率為25%；肥胖人群與Ⅱ型糖尿病患者中脂肪肝的發病率為50%；嗜酒和酗酒者脂肪肝的發病率為58%；在經常失眠、疲勞、胃腸功能失調的亞健康人群中脂肪肝的發病率達到60%。近年來脂肪肝人群的年齡也不斷下降，平均年齡祇有40歲，30歲左右的病人也越來越多，且45歲以下男性脂肪肝明顯多於女性。

衆所周知，脂肪肝和喝酒、高脂飲食畫等號，但令很多人困惑不解的是，自己明明平時不怎麼喝酒吃肉，為什麼還會惹上這個病？首都醫科大學附屬北京地壇醫院主任醫師蔡皓東認為，不喝酒也會感染肝病的，非酒精性脂肪性肝炎的發病率為9%~46%。其中大多數為單純性脂肪肝，多無癥狀，肝臟內沒有炎症性改變，因此肝功

正常，病情穩定。

脂肪肝首先和飲食相關。現在大家的生活日益豐富，飲食上難免會沾酒和高脂食物，而現代人又喜歡熬夜、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，這些都屬於不良飲食習慣；另外，現代人生活節奏快，沒有很多時間出去鍛煉，運動量減少，這也是導致脂肪肝發病年齡越來越年輕、發病率越來越高的原因。

因為不少被檢出脂肪肝的人都沒有任何不良感覺，因此並沒有真正在意。西安市中醫醫院肝膽外科副主任醫師石磊提醒，對於脂肪肝，醫生提倡早發現、早診斷、早治療，尤其是脂肪性肝炎，它可不是一個單純的脂肪肝，它伴隨有肝臟的炎症活動，肝臟的硬度值也在升高。如果不積極治療，脂肪肝同樣可以發展為肝硬化，引起不良後果。

脂肪肝常見“五大誤區”，你“中招”了嗎？

即使你平時十分注意飲食保健，但也可能會走入關於脂肪肝的以下五個誤區。

誤區一：脂肪肝不痛不癢，可以不用管它。脂肪肝主要分為酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝，輕度比較容易治愈。但如果發展到了嚴重階段，可能還會引發肝硬化、肝癌。即使積極治療，病變的肝臟也不可能恢復正常。

誤區二：祇有肥胖人群才會得脂肪肝，瘦子不會。脂肪肝并不是胖人的“專利”，部分上班族久坐不動，導致內臟脂肪過多，形成中心性肥胖，雖然他們的四肢并不顯胖，軀幹看着也不算臃腫，但一脫衣服“肥肚臍”就暴露出來，也很容易患脂肪肝。

誤區三：脂肪肝是吃出來的，祇需要控制飲食就可以。得了脂肪肝，并不是祇要控制飲食就可以，還需要戒煙、戒酒，加強運動。運動是治療脂肪肝很重要的方式，對於肥胖朋友效果更佳。一般中低強度的有氧運動比較合適，如快走、慢跑、游泳等。但不宜過度激烈，如果運動量過大，可能會影響肝功，加重病情。

誤區四：脂肪肝患者吃水果多多益善。新鮮水果富含多種維生素和礦物質，含有豐富的膳食纖維，經常食用有益健康，然而并非吃得越多越好。因為水果含糖量較高，長期過多進食可導致血糖、血脂升高，甚至誘發肥胖。另外祇吃水果蔬菜而不吃主食，會使脂肪肝患者更加饑餓，

代謝紊亂，血糖水平不穩定，反而會加重脂肪肝。因此，脂肪肝人群不宜多吃水果，適量就好，應選擇在兩餐之間進食。

誤區五：快速減肥可減掉脂肪肝。有些肥胖朋友得了脂肪肝，往往採取“饑餓療法”快速減肥，其實，減肥過快往往也是有害的，如果超過了機體的代謝能力，反而會使肝功能受損，加重病情。對多數患者而言，合理的體重減輕目標為0.5公斤/周左右。

得了脂肪肝，如何科學“管住嘴”？

在脂肪肝的發生中，飲食行為方式首當其衝，管理食物攝入成為預防和控制脂肪肝發生發展的重中之重。

1.分餐制。每日4-5餐，3頓正餐和1-2個加餐。加餐可進食果蔬、酸奶、堅果，使正餐不會過於饑餓導致一次攝入熱量過多，有效控制飲食及進食量。

2.減慢進餐速度。慢一點進餐可以降低進餐量，增加餐後滿足感。減慢進餐速度的方法很多，比如在其間加一個停頓，減小每一口食物的體積，增加咀嚼次數。一項在中國男性中進行的研究表明，進食時咀嚼40次再吞嚥比咀嚼15次可減少11.9%的進餐量。

3.適當增加蛋白質的攝入。高蛋白食物比富含碳水化合物食物讓人感覺更飽，從而抑制食欲，這種對饑餓的最小效應有助於減少總體能量攝入。高蛋白食物主要包括四大類：肉類（禽、畜、魚蝦等）、蛋類、奶類及大豆類。

4.適當增加膳食纖維攝入。膳食纖維容易產生飽腹感，同時能夠減慢食物在胃的排空速度而保持更長久的飽腹感。富含膳食纖維的食物有燕麥、玉米、紅薯、全麥面包、綠葉蔬菜、低糖水果等。在食物搭配上可用燕麥、玉米、紅薯代替精白米面、全麥面包代替普通面包。

5.合理進餐順序。先吃體積大的、後吃體積小的；先吃液體的、再吃固體的；先吃低熱量的，再吃高熱量的。蔬菜屬於體積大、熱量低的食物，應該放在前面吃；湯類容易產生飽腹感，可放在餐前喝；肉類、主食的熱量偏高，可放在後面吃。

6.健康飲水。建議可選擇白開水、淡茶等，拒絕含糖飲料及果汁。因為果汁等含糖量高，口感好，很容易“喝上癮”和喝多，不利于控制熱量攝入。

臘八蒜裏找到高效抗菌肽

近日，國際科學期刊《食品功能》以封面文章的形式發表了天津大學陳海霞教授團隊的一項新發現。他們從我國傳統美食臘八蒜中首次發現3種新型活性肽，其不僅抑菌作用較好，且低毒、不易產生耐藥性。在媒體報道中，甚至稱其“有望成為抗生素的替代品”。針對這一讓人興奮的研究成果，《生命時報》記者第一時間聯系到該研究第一作者、天津大學天然藥物化學團隊高旭東博士，詳細了解研究情況，並邀請食品專家進行解讀。

高旭東在接受《生命時報》記者採訪時介紹，大蒜富含多種生物活性成分，比如類黃酮、多酚、多聚糖、甾醇，以及對微生物和癌細胞有抑制作用的蛋白質。與大蒜相比，臘八蒜擁有翠綠色的外表，這激發了陳海霞教授領導的天然藥物化學團隊的猜想——腌制過程中會不會產生其他活性物？於是，高旭東提取了臘八蒜蛋白，通過水解及超濾操作，分離純化得到了3種新型活性肽。實驗證實，這3種活性肽對大腸桿菌、金色葡萄球菌均有非常好的抑制效果，其主要抑菌機制是，活性肽可破壞細菌的細胞膜，致其死亡。

高旭東告訴記者，相比于抗生素，新型活性肽有三方面優勢：耐藥性。傳統抗生素易產生細菌耐藥性，而抗菌肽的作用不涉及特定靶位，是物理作用，很難產生抗藥性。起效時間。抗菌肽最大的優點在於作用迅速，而傳統抗生素作用時間需要幾天。生物活性。抗生素主要是抗菌作用，而抗菌肽有多種生物活性。但新型活性肽也有缺點。它們容易受到溫度、酸鹼度等的影響，穩定性較差，且目前來說生產成本比化學藥物高。

大家也許更關注，是不是可以用臘八蒜代替抗生素？對此，高旭東表示，臘八蒜作為功能食品，目前不能替代臨床藥物，但抗菌肽未來或將成為抗生素的替代品。

科信食品與營養信息交流中心科學技術部主任阮光鋒表示，在抗生素耐藥性成全球難題的背景下，從食物中尋找功能成分是一種好的嘗試。但這個研究說的是臘八蒜經提取濃縮後得到的多肽成分，經體外細胞實驗證實，有抗生素效應，不能直接說它就能代替抗生素，更不能因此就大量去吃臘八蒜。在正式臨床應用和推廣前，媒體最好客觀報道，不要過分誇大研究結果，以免被不良商家利用，忽悠消費者。

拋開抗菌作用，有人愛吃臘八蒜，還看重其中的色素可以抗氧化，且認為“越綠的臘八蒜保健效果越好”。阮光鋒表示，臘八蒜中的色素確有抗氧化作用，但沒有充足證據表明能幫人體抗癌或降血脂，也得出“越綠越好”的結論。高旭東說，3種活性肽在臘八蒜中的含量，也和顏色關係不大。

需要提醒的是，無論冬夏，吃臘八蒜要適量，一天大概2~3瓣即可，吃太多反而刺激腸胃。正在服藥的人，吃蒜前要仔細閱讀藥品說明書，避免藥物與大蒜成分發生作用，增強藥物毒性，比如華法林和達比加群。

女性糖友易有睡眠障礙

新研究發現，患有糖尿病的女性發生睡眠障礙的風險更大。研究稱，各種糖尿病癥狀和相關藥物可能會使女性睡眠困難惡化，這些癥狀和其他問題會導致更頻繁的排尿，會在夜間多次喚醒女性。研究結果表

明，絕經後亞洲女性2型糖尿病患者的睡眠相關癥狀更嚴重，如失眠、阻塞性睡眠呼吸暫停和不安腿綜合徵等睡眠障礙，因此應對她們的睡眠狀況進行評估和幹預。

幸福夫婦處理難題有訣竅

中國有句俗語說“夫妻本是同林鳥，大難臨頭各自飛”。但其實，白頭到老和最終分手的伴侶，其區別主要在於他們處理困難的方式不同。幸福夫婦與不幸夫妻的做法值得借鑒與反思。

1.當其中一方丟掉了工作時：

不幸的夫婦：另一方會為此挑剔、生氣和責難，覺得對方拖累了自己。不僅不為對方減輕心理負擔，還時不時的潑冷水。

幸福的夫婦：他們是彼此感情的依靠。首先，他（她）會告訴伴侶理解他（她）的感受，並給予心理上的安慰；其次，他（她）會向對方提供某種形式的幫助，如嘗試承擔更多責任，並鼓勵和幫助愛人找到新的工作。

2.有異性對你的伴侶表示好感時：

不幸的夫婦：這相當於觸及到了他們的雷區。如果夫妻關係不和諧，很可能因為此事引起對方的猜忌，進而責怪伴侶對婚姻關係不夠忠誠，甚至惡語相加。

幸福的夫婦：看到別人向自己的伴侶調情感到不舒服，但他不會指責愛人。相反，他們會把這種情況當做契機，進一步增加自己和愛人的情感親密度，或簡單的一笑置之，告訴愛人“為他（她）的魅力驕傲”，提升夫妻間的信任度。

3.父母不支持你們的婚姻關係時：

不幸的夫婦：這一窘境更有可能把他們分開。例如，當男方的母親不喜歡女方時，男方很可能忽視愛人的感受，站在母親一邊；他會對女方提出不合理的期望，以滿足母親的要求。

幸福的夫婦：他們會以團隊的方式來應對這種窘境。如果男方的母親出言不敬，他會為母親的粗魯行為而道歉，並代表女方的利益與母親推心置腹的深談。

4.如何對待最好的朋友：

不幸的夫婦：如果你認為他（她）最好的朋友是個小氣鬼，就會限制他（她）與朋友相處的時間，並公開表達不希望這個好朋友出現在你們面前。

幸福的夫婦：如果你無法忍受他（她）最好的朋友，會誠實的表達出來，但表示理解，大度



的給對方與朋友單獨相處的空間和時間。對方的好朋友來家做客，你也能熱誠相待，不摻和伴侶與其好朋友之間的私密事。

5.沒有時間性愛時：

不幸的夫婦：如果一方對性生活不滿意，就會將責任歸咎於另一方；受到責難的伴侶通常會自責用於性愛的時間不夠充足。

幸福的夫婦：如果無法從身體接觸中得到滿足，他們會表達出失落感，找出具體原因，共同商定解決辦法。

6.其中一方是工作狂：

不幸的夫婦：要求工作狂早點回家，如果不這樣做，你會甩臉色給對方看，並在言語中表達出怨恨之情。

幸福的夫婦：如果你過度追求職業生涯的成功，伴侶可能會為此失望，但會理解你的苦衷，為你付出的艱辛感到驕傲。夫婦會制定出一份計劃來享受額外的放鬆時間。

7.一方生大病時：

不幸的夫婦：你會無意識的躲開對方，不去主動照顧生病的一方，擔心自己會受到牽累。

幸福的夫婦：他們會公開地談論疾病和它對夫妻關係造成的困難。生病的一方會感激對方的照顧和做出的犧牲，而健康的一方也會理解疾病對配偶所造成的苦難。