



长寿保健

民眾經常聽到“肝臟健康，人生是彩色的，肝臟不健康，人生是黑白的”，這可不是危言聳聽！肝臟健康才有本錢打拼，做更多美好的事情。國內研究顯示，臺灣近年肝病死亡人數多達1.3萬人，約占所有死亡人數8%，高過糖尿病(6%)或高血壓(3%)，嚴重影響國人健康。營養師分享5個護肝技巧，建立彩色人生好肝肝。

2021年肝癌為主要癌症死因第2位

根據107年癌症登記資料顯示，有24.3%民眾罹患肝癌並非因罹患B、C型肝炎，而是由其他原因如脂肪性肝炎所引起，有研究顯示國人的脂肪肝盛行率為33%，也就是每4個人就有1位罹患脂肪肝，而脂肪肝沒有疼痛或不舒服等症狀所以很難讓人查覺。但是忽視脂肪肝的話，可能會造成脂肪性肝炎→肝臟纖維化→肝

硬化→最後導致肝癌。根據衛生福利部2021年死因統計資料顯示，有11,737人死於慢性肝病、肝硬化及肝癌、肝病及肝硬化為我國主要死因的第10位，肝癌則為主要癌症死因第2位。

造成脂肪肝及肝臟惡化的原因

肝臟重要嗎？當然重要！要保護好肝臟才有本錢爆肝，說錯了！是彩色人生。罹患脂肪肝的病人，大多可以發現肥胖、過度飲酒、肉類吃過量、高血脂等現象，天主教聖馬爾定醫院營養室尤偉銘營養師分享門診一位飲食對身體影響的真實案例，門診一位20多歲的年輕人，頸部感到塞住有不舒服異物感，多日故至醫院求診，抽血檢查發現三酸甘油酯600多，營養門診詢問下發現這位年輕人近期常常熬夜，下班的晚餐常吃火鍋、喝酒、還

每4人有1位脂肪肝 必知護肝5撇步！

中風了。

這位病人除了必須先吃藥一個月後回診抽血檢查，這段期間還要調整飲食型態及生活作息，否則可能會吃藥一輩子。尤偉銘營養師表示，肝臟是調節血脂主要器官，三酸甘油酯會飆到600這麼高，可能是因為熬夜引起肝臟異常，也可能是飲食油脂吃的過量及喝酒超標，造成血脂代謝異常飆高，病人出現血管阻塞也不意外。

如何保護肝臟、預防脂肪肝？

脂肪肝的危險因子包括：肥胖、過度飲酒、高脂飲食型態、高血脂。

改善脂肪肝5撇步

改善脂肪肝的方法包括：維持健康體位、均衡飲食、規律運動及良好生活作息。

尤偉銘營養師表示，健康體位是指成年民眾腰圍男性少於90公分、女性少於80公分及BMI(身體質量指數)介於18.5~24之間，兩項皆達標。均衡飲食則要多選擇在地當季的天然蔬果、新鮮豆魚蛋肉、雜糧

華人健康網 x 呼叫醫師



蔡毓琪 營養師

每4人有1位脂肪肝

必知護肝5撇步！



全穀食物，並依照衛生福利部國民健康署“我的餐盤”比例搭配三餐攝取各類健康食物不過量。規律運動建議每週至少150分鐘中等強度運動，選擇有興趣可互動的運動更能持之以恆。良好生活作息要充足睡眠時間，避免抽菸喝酒，依“國民飲食指標”建議成年男性每日不超過1罐啤酒、成年女性每日不超過半罐啤酒，懷孕期間或準備懷孕的女性，請千萬不要喝酒。

最後提醒，若有B、C

型肝炎者應定期追蹤，按醫囑治療，亦可利用國民健康署從109年9月28日起放寬B、C型肝炎篩檢補助年齡為45至79歲民眾(原住民提早至40歲)終身一次。

5個護肝技巧，營養防護不可少

肝臟是個默默耕耘的器官，為人體進行許多分解代謝的作用，然而生活中不自知的行為，的確有可能造成肝臟傷害與發炎，甚至日積月累走向肝硬化和肝癌的悲劇。天主教聖馬爾定醫院蔡毓琪營養師

分享5個護肝技巧，建立彩色人生好肝肝。

- 1. 均衡攝取六大類飲食：**當季五色蔬果與全穀飯、優質大豆、蛋類。
- 2. 減少糖、酒、高脂肉：**盡可能少糖、戒酒、少高脂燒烤醃製肉。
- 3. 勿吃發霉食物：**進食前確認食品有效日期、品質、成分。
- 4. 維持理想體重：**身體質量指數BMI18~24(體重/身高m²)。
- 5. 保持正常作息：**減少熬夜、每週適量中強度運動150分。



家庭论坛

有一個台商，長年在上海作生意，但妻小都留在台灣。他有四個孩子，最小的才小二，最大的已經讀高中了。

和某些同鄉不一樣，這個男人相當潔身自愛，而且每個月都會飛回台灣一趟，看看親愛的家人。因為他珍惜自己的家庭，沒有甚麼比家人更能摸著他的心。

這一天，孩子的母親對他們說：“你們爸爸後天就要回來了，你們想要甚麼禮物，晚上電話裡和他說一說。”

到了晚上，爸爸和每一個孩子講電話時，問他們每一個想要甚麼禮物。

老么歡天喜地喊著說：“把拔，我要變形金剛！”

媽媽平常不准他買玩

具，只有爸爸回來時才可以買。她這樣做，是為了鞏固老公在小兒子心目中的地位。“好，好，這次給你買大黃蜂。”爸爸笑著答應了。

老三是女生，她甜滋滋地說：“爸，我要新的樂高玩具啦。”

“還是喜歡蓋房子？確定不要洋娃娃？”

“不要洋娃娃，只要積木。洋娃娃不好玩。”

爸爸再問老二和老大，他們不約而同地說，我只要爸爸陪我們出去玩一天。

爸爸覺得很稀奇，又覺得很窩心，就逗他們說：“爸爸又不能玩，又不能玩，為甚麼只要爸爸陪啊？”

“咳，因為爸爸陪我們出去玩一天，就會幫我們

爸爸的禮物

買東西。有了爸爸，要甚麼有甚麼。”剛升上中學的老二，看起來一副老謀深算的樣子。

“好小子！你精明！那妳呢？妳想的和弟弟一樣嗎？”爸爸又問老大說。大姊搖搖頭說：“不，爸爸就是最好的禮物。我就只要爸爸陪我們出去玩一天，不要其他東西。”

“小乖，為甚麼呀？”爸爸好感動。

“因為，因為明年我就要讀大學了，和爸爸見面的機會可能會變少，所以每一次爸爸回來，我都要好好珍惜……”

她不知道，當她說到一半，在電話的另一端，爸爸就已經哭了……

是不是最貼心的一個女兒呢？其實老二和老大說的都是對的。

他們的弟弟妹妹說的，是“爸爸的禮物”；而他們說的，則是“爸爸就是禮物”，然而兩個之間也還是有一點不同。

老二說的，是有了爸爸就有了一切。就像我們基督徒有了天上的父親，祂在基督裏，豈不把所有

的豐富都賜給我們麼？

只不過要給我們甚麼，祂不一定會照著我們的想法，而是會照著祂自己的心意，安排最適合我們的，選擇對我們最有益處的，最能成全我們的。

老大說的，則是爸爸就是一切。照樣，我們真正需要的乃是基督自己，而不是在祂以外的一些祝福。基督，就是我們最大的福分！ 來源：水深之處



溫馨晨語

一个真正成熟的人，往往会直面人生的喜怒哀乐。

在遇到悲哀或痛苦的时候，

不是只顾嚎啕大哭，也不是自暴自弃，

而是懂得冷静思考，面对生活的是是非非。

他们能保持沉默，并不是不会感受到悲伤与痛苦，

也不是麻木无情，而是懂得智慧应对，

因为过多的抱怨，悲戚，乃至痛苦，

其实是无济于事的。

经上说：

遇恒通的日子，你当喜乐；遭患难的日子，你当思想。

因为上帝使这两样并列，为的是叫人查不出身后有什么事。

~传道书7章14节~

愿以感恩的心进入新的一天。

