

溫馨提示

### 管住嘴 做到“5吃”“5不吃”

減輕脂肪肝，管住嘴很重要，建議大家可以按照下面的操作安排一日三餐。

#### “5吃”

1. 要吃優質蛋白質，增加豆製品、瘦肉、魚蝦等含有蛋白質的飲食，雞蛋、牛奶不宜過多食用。
2. 要增加膳食纖維攝入，如全穀物、豆類、菌類、蔬菜、薯類、水果等都富含纖維素。
3. 要吃低果糖，研究表明，從蔗糖、高果糖玉米糖漿等果糖補充劑中攝入的果糖與肥胖和非酒精性脂肪肝等流行病有著很強的關聯。
4. 要吃八分飽，要注意控制飲食，減少熱量攝入。
5. 吃飯有順序，先吃蔬菜，再吃肉，最後吃主食。

#### “5不吃”

1. 不吃高脂飲食。脂肪肝應限制油脂類食物攝入。通常進食油脂類食物每天按每公斤標準體重0.5—0.8克為宜。
2. 不餓一頓飽一頓。一定要按時吃飯。在飢餓狀態下，為了維持血糖的水平，機體會分解脂肪，導致血中游離脂肪酸增高，大量脂肪酸進入肝臟，導致肝臟脂肪堆積。而熬夜吃夜宵、暴飲暴食易使肝臟脂肪儲備能力上升，最終形成脂肪肝。
3. 不要光吃素。如果只吃素，導致蛋白質攝入不足，會影響脂蛋白的合成，導致轉運脂肪出肝的“小船”不夠用。
4. 不要飲酒。因酒精進入體內95%以上在肝內分解代謝，大量長期飲酒還引起酒精肝，使脂肪肝加重。
5. 不吃重口味飲食。要少食辛辣刺激性食物，如洋蔥、薑、蔥、蒜、辣椒、咖啡等，避免引起食欲增加。



脂肪肝已經成為眾多疾病中最常見的一種，體檢異常中總能看到“脂肪肝”三個字，但是千萬別因為常見就將其忽視，如果不及時改善，脂肪肝可能會發展成為肝纖維化、肝硬化甚至肝癌。

改善脂肪肝，生活中“管住嘴，邁開腿”必不可少，但是該怎麼吃呢？最近一項200人的研究給出了答案。

撰文：李劼 繪圖：楊佳

## 想要肝臟健康 多吃這類食物

### “抗性澱粉”可減輕脂肪肝

9月5日，上海第六人民醫院賈偉平院士、李華婷教授聯合德國漢斯諾爾研究所的研究人員在《細胞代謝》(Cell Metabolism)期刊上發表了一篇研究顯示，吃一些富含“抗性澱粉”的食物，可以減輕脂肪肝，並降低與肝損傷、炎症相關的甘油三酯以及肝酶水平。

抗性澱粉，是一種難消化澱粉，存在於青香蕉、全穀物、土豆、紅薯、豆類和全麥等天然食物中。雖然它不能被我們直接消化，但卻可以被結腸中的微生物菌群發酵，對代謝有積極的影響。

研究共招募了200名脂肪肝患者，其中100名患者吃來自玉米的抗性澱粉；100名患者吃等能量的對照澱粉。

兩組脂肪肝患者每次飯前用20克澱粉與300毫升水混合食用，每天兩次。

4個月後有了令人驚喜的發現：

#### 1. 脂肪肝和體重減輕了

與對照組相比，抗性澱粉顯著降低了參與者肝內甘油三酯含量，絕對降幅為9.08%，相對降低39.42%。此外，還顯著降低了參與者的體重、BMI等。

#### 2. 肝損傷得到了改善

抗性澱粉組參與者的丙氨酸轉氨酶、天冬氨酸轉氨酶和γ-穀氨醯轉肽酶也顯著降低，這表明，肝損傷得到了改善。

#### 3. 血脂異常有緩解

抗性澱粉組參與者的總膽固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白和高密度脂

蛋白均有所改善，緩解了血脂異常。

### 哪些食物裏含有抗性澱粉？

研究用的是專門的抗性澱粉產品，不過在生活中，我們也或多或少在攝入一些抗性澱粉。抗性澱粉主要存在於澱粉含量高的食物中，如：穀類、豆類、薯類、根莖蔬菜類，以及青香蕉。

廣東省婦幼保健院營養科醫師鄭新傑介紹，未經加工的全穀物、生土豆、扁豆和青香蕉等富含抗性澱粉。如生土豆含抗性澱粉75%，而新煮熟的土豆僅含3%，但冷卻後又增加到12%；再如薯類，生薯內含抗性澱粉50%—60%，而熟薯類降至7%，所以有“紅薯生吃，土豆涼吃”的建議。

### 談筋論骨

## 痛風病人該如何運動？

痛風性關節炎，是由於人體內嘌呤代謝異常導致尿酸升高、尿酸鹽沉積而引發關節紅腫熱痛發作的代謝性疾病。有研究證實，肥胖和體重增加是痛風發作的重要危險因素，因此在臨床上痛風病人也常被醫生建議“管住嘴、邁開腿”，適當增加運動。但讓病人苦惱的是，有時候運動後反而加重了痛風發作的情況。那麼痛風病人該如何運動呢？

### 運動要以“不累”為原則

廣州中醫藥大學第一附屬醫院風濕病科劉小寶介紹，痛風病人在運動過程中，要控制好運動時間和強度，運動過程中要注意休息、調整體力，以“不累”為原則，從小運動量開始，循序漸進，每週運動3—5天，每天1—2次，每次約30分鐘即可，關鍵在於堅持不懈。

### 急性發作期時不要運動

在痛風急性發作時，需要休息，不適合運動。劉小寶提醒說，尤其對於正在發作的關節，過度的活動會加重症狀，甚至引起關節炎遷延不愈，導致慢性痛風。如果是素來長期規律運動的病友，在關節疼痛緩解至少72小時後，才可以逐漸恢復鍛煉；如果平時不運動、計劃開展運動的病友，需要等關節炎穩定3個月不發作，再開始運動較為適宜。

### 避免過於激烈的運動

痛風病人在選擇運動方式時應避免劇烈的運動和過度勞累，一般不推薦

競技性強、對抗性強、運動劇烈、消耗體力過多的項目，如：足球、籃球、長跑等，因為這些劇烈運動可能會誘發痛風急性發作。劇烈運動一般是無氧運動，會在人體內產生大量的乳酸，從而抑制尿酸排泄，導致尿酸水平升高，增加痛風發作的機會。

此外，針對老年人群或平時缺乏鍛煉者，劉小寶建議可以選擇一些簡單的有氧運動，如散步、騎車、游泳、打太極拳、打八段錦等，這些運動的活動量適中，時間較易把握，有助於長期堅持，其中以步行最為簡單易行。

### 運動前後的注意事項

在運動前，要選擇專業的運動裝備和做好充分熱身。在裝備方面一定要選擇舒適、合腳的鞋子，避免足部受傷，如果鞋子太緊容易導致足部血流運行不暢，加重乳酸堆積等誘發痛風急性發作。做好運動前充分熱身及運動後拉伸，有助於提高機體柔韌性和協調性，避免運動損傷的情況發生。

在運動進行時及運動後，要注意多喝水補充體內水分，至少攝入2000毫升以上水，確保充分的體液和尿量，因為運動中大量出汗失水，血液更為黏稠，易導致痛風發作。此外，補充水分應當以純淨水、礦泉水及不含糖分的電解質水為主，小口多次喝，不要一次性喝太多水，避免“水中毒”現象發生；切勿選擇糖分高的飲料，也不可運動後暴飲暴食，增加嘌呤攝入導致尿酸進一步升高。



## 金秋九月說桂花 溫肺除濕止疼痛

二十四節氣之一——白露之後，空氣裏開始飄起桂花香。秋日桂花極高的觀賞價值招來人們心中一份美好的嚮往。然而，桂花的靈性可不僅如此。有“百藥之長”之稱的桂花，其藥性與食用價值卻能實實在在為人們“招健康”。

### 桂花有多種藥用價值

桂花性辛溫，主人肺經，善於溫肺除濕而化痰飲，適用於治療氣管炎咳嗽、氣喘等痰飲咳嗽之症。

桂花味辛能散，性溫能驅寒止痛，可以用於急慢性腸炎或者痢疾，幫助患者緩解疼痛，同時有一定的止瀉作用；亦可用於治療風濕關節疼痛、腰痛、腎虛牙痛等。

桂花具有活血化癥的作用，可以用於治療女性月經不調，對於閉經、月經週期延長或者月經量少，都有很好的治療作用。

桂花芳香宜人，用其泡水飲用或含在口中可以使人口齒留餘香，清新口氣。此外，還有提神功效，特別對於工作壓力所引起的焦慮、緊張，有一定的緩解作用。

現代藥理也證明，桂花含有揮發類、黃酮類、酚酸類等成分，以及人體所需的多種營養物質，藥理上具有抗炎、抑菌、抗氧化、抗衰老、降低血糖及抑制人體黑色素形成等功能。

### 善用桂花好入秋

秋天如何利用好桂花呢？在此，推

薦以下幾款桂花食療方。

**桂花茶：**桂花的香氣可以舒緩情緒，取3至5克桂花用開水泡茶飲，可舒肝氣、散寒氣、美白肌膚、健脾暖胃、潤腸通便，對口腔炎、皮膚乾裂、牙周炎以及聲音沙啞等均可起到一定的療效。

**桂花酒：**桂花也可以做成桂花酒，有舒筋、活血、散寒、助消化、增食欲、消疲勞之功。

**桂花糕：**桂花還可以做成桂花糕，桂花糕有多種風味，下面以傳統的熱製法為例。

原料：糯米粉150克，溫水200克，澄粉75克，沙拉油40克，白砂糖80克，乾桂花30克，蜂蜜適量。

做法：白糖加入溫水中，攪拌至溶化。過篩加入糯米粉和澄粉，攪拌至無顆粒。加入沙拉油，攪拌至水油混合。容器內壁刷沙拉油。把混合好的原料倒入容器，靜置40分鐘。冷水入鍋，水開後蒸30分鐘。蒸好脫模，待涼後用刀蘸水切塊，撒上乾桂花，澆上蜂蜜水即可。

備註：用此材料做出來的桂花糕呈白色，如希望做成晶瑩、半透明啫喱的需要用到魚膠粉（又稱吉利丁粉）的冷制法。此外，若自己採集桂花鮮品，要挑選未受污染的新鮮桂花，除去花梗、花蒂，清洗後加鹽（約1/3花的重量），加水浸泡幾分鐘除去苦味，最後拿出輕捏去除水分。亦可直接購買糖桂花。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜