

2025 年 12--2026 年 1 月：节日饮食建议：肝脏健康

Holiday Eating Tips for a Healthy Liver

亚省基层护理部多元社区联系组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

2025 年 12 月：节日饮食建议：肝脏健康 Holiday Eating Tips for a Healthy Liver

又快到一年中的这个时候！我们知道现在是节日期间，但您的肝脏却不放假，因此现在是开始制定行动计划的好时机，使整个节日期间保持健康达标。

不出所料，假期期间通常堆满了高热量或含糖的食物，而且聚会和聚会上的食物和酒精源源不绝，人们往往很容易忘记我们吃了什么、何时吃喝以及吃喝了多少。假期期间缺乏作息是另一个因素，对于某些人来说，这可能会导致不必要的体重增加或在假期期间增加肝脏负荷。

作息时间打乱、规律锻炼减少和压力水平增加会导致盲目的饮食和糟糕的食物选择。享受假期是很重要的。关键是要找到适合您的平衡点。通过一些有意识的选择，您可以尽情享受这个季节最好的食物，而不会影响您的肝脏健康。

我最近诊断患有脂肪肝，我想知道，“脂肪是如何进入我的肝脏？

脂肪肝，顾名思义，是指肝脏中脂肪的堆积。虽然健康的肝脏含有少量脂肪，但超过肝脏重量 5% 的脂肪堆积会导致脂肪肝。

脂肪肝在超重或肥胖的个体中更为常见，但体重健康的成年人也可能发生。

脂肪肝主要有两个医学术语：**代谢功能障碍相关脂肪性肝病 metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease**，简称 MASLD，以及**代谢功能障碍相关脂肪性肝炎 metabolic dysfunction-associated steatohepatitis**，简称 MASH。

脂肪肝一开始不一定有害。但这是一种渐进性疾病。这意味着随着时间的推移，情况会慢慢恶化。

代谢功能障碍相关脂肪性肝病 (MASLD) 是加拿大最常见的肝病形式，影响至少 25% 的成年人。

根据最新统计数据，大约有 800 万加拿大人受到 MASLD 的影响。25% 的 MASLD 患者会发展为更晚期的脂肪肝，这会导致肝脏肿胀和受损。大多数脂肪肝患者不会患上肝硬化或 MASH。但他们患心脏病、糖尿病、肾病和癌症的风险仍然会增加。

目前尚无治愈脂肪肝的方法。好消息是，如果及早发现，通过改变生活方式和营养，脂肪肝可以得到改善，甚至逆转。

有人告诉我，肝脏是我们身体最大的器官之一，它就像“发电站”。

肝脏是消化系统的一部分。它是人体最大的固体器官。成人肝脏重达 1.5 公斤 (3.3 磅)。

肝脏在腹部的右上方。所有离开胃和肠的血液都必须通过肝脏。

肝脏对于适当的营养、整体健康和福祉至关重要。肝脏在我们体内默默地执行着许多不同的功能。

你最近一次想到你的肝脏是什么时候？我们感到心脏在胸口跳动；当我们饿的时候，我们会听到肚子咕咕叫。我们感觉不到我们的肝脏，这可能是有时我们认为我们的肝脏是理所当然的，因为即使它生病了，我们也感觉不到它。

肝脏帮助消化、储存和为我们的身体提供糖（葡萄糖）、脂肪、蛋白质、维生素和矿物质等营养物质。它还在解毒和免疫反应中起着至关重要的作用。这些只是肝脏

日复一日执行的一些工作，事实上，肝脏在我们的身体中执行数百种不同的工作来保持我们的健康。

我被诊断出患有脂肪肝，没有任何症状。我需要担心吗？

对于脂肪肝，通常没有任何体征或症状，尤其是在早期阶段，但随着疾病的进展，可能会开始出现体征。这些症状包括：

1. 不明原因的体重减轻
2. 右上腹部疼痛
3. 疲劳和虚弱
4. 眼睛和皮肤发黄（黄疸）
5. 呼吸急促
6. 腿部、脚踝、脚和/或腹部肿胀
7. 食欲不振
8. 皮肤发痒

如何诊断脂肪肝？

我们检测肝脏可能不健康的最常见方法是通过常规血液检查来检查肝酶。这些测试甚至可以在症状出现之前就能显示早期肝脏压力的迹象，因此您每年去看家庭医生非常重要。

如果血液检查显示有问题，下一步通常是肝脏超声检查。这项影像学检查可以让我们观察肝脏，识别脂肪堆积的迹象并评估肝脏疤痕。如果在肝脏中发现脂肪，并排除其他原因后，我们可以诊断出脂肪肝，最好是及早采取措施逆转损害。

患脂肪肝有什么风险因素吗？

任何人都可能患上脂肪肝。脂肪肝患者更有可能已经患有或更高风险患上糖尿病、心脏病、高胆固醇和高血压。脂肪肝或肝损伤的其他原因可能包括饥饿和体重快速减轻、遗传因素以及药物或暴露于化学品环境等。

我从社交媒体上读到，只须“清肝饮食”就可以让肝脏恢复健康？

尽管利用消化系统排毒的产品和计划可望变得更健康，但肝脏不需要清毒——肝脏能自身完成这工作。

清肝饮食可能有害，因为它们不能提供您需要的所有营养，甚至可能使您的肝脏接触到有害物质。它们也不能修复肝脏损伤。

我的朋友推荐凉茶和补充剂，既安全又天然，有助于“改善”肝脏健康。

大多数草药物质缺乏科学证据证实其功效，并可能引起肝中毒。很少病例是关于使用某些“天然”补充剂与急性肝脏炎症和肝功能衰竭有关连的。

2026年1月：节日饮食建议：肝脏健康 Holiday Eating Tips for a Healthy Liver

在假期期间，我会很忙，可能会错过一两顿饭。我应该服用维生素和矿物质补充剂以确保我满足身体所需的营养吗？

当我们吃各种有营养的食物时，通常不需要服用维生素和矿物质补充剂。

服用补充剂并不能弥补不健康的饮食习惯，如不吃饭、情绪化饮食、过度吃零食。加拿大食品指南推荐蔬菜和水果、全谷物和蛋白质食品作为营养食品计划的一部分。

在购买补充剂之前，还有其他信息我应该注意吗？

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use. Last updated December 2025.

- 没有补充剂被证实可以治愈脂肪肝、癌症、糖尿病、心脏病或消化问题等疾病。那些承诺又快又有显着效果的补充剂，我们始终要谨慎对待。
- 通用品牌（或商店品牌）通常与名牌补充剂一样有效。寻找通用品牌含有与名牌相同剂量的维生素和矿物质。

我每天都喝咖啡，有人告诉我要戒掉，因为咖啡对脂肪肝患者有害。

黑咖啡具有保护肝的作用，可以减缓疾病进展。每天喝 2-3 杯黑咖啡对大多数代谢功能障碍相关脂肪性肝病（MASLD）患者可能有益。

自从我被诊断出患有脂肪肝以来，我一直避免碳水化合物，我读到所有碳水化合物都是有害的。

碳水化合物与蛋白质和脂肪在我们的饮食中同样重要。每天摄入足够的碳水化合物很重要，因为它们是我们身体所需的主要能量来源。

碳水化合物天然存在于谷物、水果、淀粉类蔬菜、豆类和乳制品等营养食品中。

全谷物富含纤维、蛋白质和 B 族维生素等营养成分。好处包括帮助我们保持健康和饱腹感更长。

水果和蔬菜富含纤维、维生素和矿物质，而豆类是多功能的植物性蛋白质和纤维来源。牛奶和酸奶等乳制品富含完整的蛋白质、钙和维生素 D，其好处包括保持骨骼强壮和健康。

但碳水化合物食物并不是全部一样。过量食用单糖，尤其是高果糖玉米糖浆，与肝脏脂肪堆积增加有关。

您是否建议使用任何特殊饮食，例如间歇性禁食来帮助治疗脂肪肝？

间歇性禁食等策略在适当的指导和监测下，可以促进减肥、提高胰岛素敏感性并减少肝脏脂肪。重要的是要注意每个人都不同。没有一种特殊的饮食适合所有人。如

果您想开始任何类型的饮食，请先咨询您的医生或营养师，确定您是否适合，同时又不损害您的健康和福祉。

地中海式饮食对我的肝脏健康有益吗？

遵循地中海饮食方式可能对一些患有脂肪肝的人有所帮助。那是因为这种饮食方式有助于我们控制食欲并减少份量。它的纤维、健康脂肪、维生素、矿物质和抗氧化剂等营养素含量也较高，而不健康脂肪、红肉和加工肉类、精制谷物和糖含量较低。

您会推荐哪些策略来帮助我在假期期间吃得好？

- **地中海饮食方式，遵循 80/20 规则：**

旨在确保您 80% 的膳食符合您的常规健康习惯和目标。为了将这一点付诸实践，我喜欢在盘子里有一小部分是我最喜欢的零食，另外 80% 装满营养食品。

- **未雨绸缪：**

有助确保我坚持我的计划，做出更好的食物选择，并避免暴饮暴食。我知道这些节日聚会可能有很多高热量的食物，对我来说，在聚会前吃一份含有纤维和蛋白质的清淡零食，可以帮助调节我的血糖水平，并可以抑制我的食欲，这样我就可以避免盲目进食。

- **保持活跃：**

继续运动，任何你喜欢的运动。无论是散步、游泳还是太极拳。考虑一下运动将如何帮助您在大餐后感觉更好、更有活力。

- **练习份量控制：**

虽然我喜欢和其他人一样享受我最喜欢的节日食物，但我总是尽量适度地这样做。我喜欢先确保我的盘子里有各种色彩缤纷的蔬菜（酱汁放旁边）和瘦肉蛋白质，如鸡肉、鱼和豆类，然后再选择少量的高热量食物和甜食。

- **保持水分：**

全天有规律地喝充足的水，可以帮助您感到饱腹感并避免暴饮暴食。水分充足对整体健康很重要。

限制酒精和高热量饮料的摄入，这些饮料可能含有高热量和添加糖分，更容易将您的健康习惯推到一边。

还有更健康的替代品，例如浸泡式水、茶、花草茶、黑咖啡、低脂牛奶、不加糖的植物性饮料或苏打水。

- **保持正念并灵活安排您的节日膳食：**

我经常放慢节奏，细细品味每一口食物，当我感到满足而还没过饱时停止进食。

讲到假期期间，要明白目标不是要做到完美，偶尔放纵是平衡生活方式的一部分。如果您确实有一餐过度放纵，请接受吧，继续前进，回到健康选择的正轨。重点是随着时间累积你的食物选择，而不是只挑出一两个事件。

在我们总结之前，除了吃均衡的膳食外，人们应该采取什么样的生活方式才能在假期期间保持健康？

除了健康饮食外，身体活跃、良好的睡眠和压力管理也很重要。如果您觉得自己可能患有焦虑或抑郁，请咨询您的医生或医疗团队。

亚省健康生活计划如何帮助社区中患有脂肪肝和/或胃肠道疾病（如胃酸反流）的华人：

- 我们有说普通话和粤语的注册营养师，他们可以通过电话、Zoom 或面对面的会议提供一对一的建议。
- 这些服务是免费的，由亚省卫生厅 Alberta Health 提供。您不需要医疗保健提供者的转介 - 您只需致电预约即可。
- 我们所有的计划和服务都可以通过免费电话查询: 1-844-527-1160。
- 提供粤语课程【更好选择，更好的健康（BCBH）】之慢性病管理和慢性疼痛，可以通过免费电话注册这些为期 6 周的课程（每周一次 2.5 小时）：1-844-527-1160。