

2025 年 12--2026 年 1 月：節日飲食建議：肝臟健康

Holiday Eating Tips for a Healthy Liver

亞省基層護理部多元社區聯絡組與亞省健康生活計劃在中文電台 FM 94.7 進行廣播。在中文電臺 FM 94.7 進行廣播。

2025 年 12 月：節日飲食建議：肝臟健康 Holiday Eating Tips for a Healthy Liver

又快到一年中的這個時候！我們知道現在是節日期間，但您的肝臟卻不放假，因此現在是開始制定行動計劃的好時機，使整個季節保持健康達標。

不出所料，假期期間通常堆滿了高熱量或含糖的食物，而且聚會和聚會上的食物和酒精源源不絕，人們往往很容易忘記我們吃了什麼、何時吃喝以及吃喝了多少。假期期間缺乏作息是另一個因素，對於某些人來說，這可能會導致不必要的體重增加或在假期期間增加肝臟負荷。

作息時間打亂、規律鍛煉減少和壓力指數增加會導致盲目的飲食和糟糕的食物選擇。享受假期是很重要的。關鍵是要找到適合您的平衡點。通過一些有意識的選擇，您可以盡情享受這個季節最好的食物，而不會影響您的肝臟健康。

我最近診斷患有脂肪肝，我想知道，“脂肪是如何進入我的肝臟？

脂肪肝，顧名思義，是指肝臟中脂肪的堆積。雖然健康的肝臟含有少量脂肪，但超過肝臟重量 5% 的脂肪堆積會導致脂肪肝。

脂肪肝在超重或肥胖的個體中更為常見，但體重健康的成年人也可能發生。

脂肪肝主要有兩個醫學術語：**代謝功能障礙相關脂肪性肝病 metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease**，簡稱 MASLD，以及**代謝功能障礙**

相關脂肪性肝炎 metabolic dysfunction-associated steatohepatitis, 簡稱 MASH。

脂肪肝一開始不一定有害。但這是一種漸進性疾病。這意味著隨著時間的推移，情況會慢慢惡化。

代謝功能障礙相關脂肪性肝病 (MASLD) 是加拿大最常見的肝病形式，影響至少 25% 的成年人。

根據最新統計數據，大約有 800 萬加拿大人受到 MASLD 的影響。25% 的 MASLD 患者會發展為更晚期的脂肪肝，這會導致肝臟腫脹和受損。大多數脂肪肝患者不會患上肝硬化或 MASH。但他們患心臟病、糖尿病、腎病和癌症的風險仍然會增加。

目前尚無治癒脂肪肝的方法。好消息是，如果及早發現，通過改變生活方式和營養，脂肪肝可以得到改善，甚至逆轉。

有人告訴我，肝臟是我們身體最大的器官之一，它就像“發電站”。

肝臟是消化系統的一部分。它是人體最大的固體器官。在成人中，肝臟重達 1.5 公斤 (3.3 磅)。

肝臟在腹部的右上方。所有離開胃和腸的血液都必須通過肝臟。

肝臟對於適當的營養、整體健康和福祉至關重要。肝臟在我們體內默默地執行著許多不同的功能。

你最近一次想起你的肝臟是什麼時候？我們感到心臟在胸口跳動；當我們餓的時候，我們會聽到肚子咕咕叫。我們感覺不到我們的肝臟，這可能是有時我們認為我們的肝臟是理所當然的，因為即使它生病了，我們也感覺不到它。

肝臟幫助消化、儲存和為我們的身體提供糖（葡萄糖）、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質等營養物質。它還在解毒和免疫反應中起著至關重要的作用。這些只是肝臟日復一日執行的一些工作，事實上，肝臟在我們的身體中執行數百種不同的工作來保持我們的健康。

我被診斷出患有脂肪肝，沒有任何症狀。我需要擔心嗎？

對於脂肪肝，通常沒有任何體征或症狀，尤其是在早期階段，但隨著疾病的進展，可能會開始出現體征。這些症狀包括：

1. 不明原因的體重減輕
2. 右上腹部疼痛
3. 疲勞和虛弱
4. 眼睛和皮膚發黃（黃疸）
5. 呼吸急促
6. 腿部、腳踝、腳和/或腹部腫脹
7. 食慾不振
8. 皮膚發癢

如何診斷脂肪肝？

我們檢測肝臟可能不健康的最常見方法是通過常規血液檢查來檢查肝酶。這些測試甚至可以在症狀出現之前就能顯示早期肝臟壓力的跡象，因此您每年去看家庭醫生非常重要。

如果血液檢查顯示有問題，下一步通常是肝臟超聲檢查。這項影像學檢查可以讓我們觀察肝臟，識別脂肪堆積的跡象並評估肝臟疤痕。如果在肝臟中發現脂肪，並排除其他原因後，我們可以診斷出脂肪肝，最好是及早採取措施逆轉損害。

患脂肪肝有什麼危險因素嗎？

任何人都可能患上脂肪肝。脂肪肝患者更有可能已經患有或更高風險患上糖尿病、心臟病、高膽固醇和高血壓。脂肪肝或肝損傷的其他原因可能包括饑餓和體重快速減輕、遺傳因素以及藥物或化學品環境暴露等。

我從社交媒体上讀到，只須“清肝飲食”就可以讓肝臟恢復健康？

儘管利用消化系統排毒的產品和計劃可望變得更健康，但肝臟不需要清毒——肝臟能自身完成這工作。

清肝飲食可能有害，因為它們不能提供您需要的所有營養，甚至可能使您的肝臟接觸到有害物質。它們也不能修復肝臟損傷。

我的朋友推薦涼茶和補充劑，既安全又天然，有助於“改善”肝臟健康。

大多數草藥物質缺乏科學證據證實其功效，並可能引起肝中毒。很少病例是關於使用某些「天然」補充劑與急性肝臟炎症和肝功能衰竭有關連的。

2026 年 1 月：節日飲食建議：肝臟健康 Holiday Eating Tips for a Healthy Liver

在假期期間，我會很忙，可能會錯過一兩頓飯。我應該服用維生素和礦物質補充劑以確保我滿足身體所需的營養嗎？

當我們吃各種有營養的食物時，通常不需要服用維生素和礦物質補充劑。

服用補充劑並不能彌補不健康的飲食習慣，如不吃飯、情緒化飲食、過度吃零食。加拿大食品指南推薦蔬菜和水果、全穀物和蛋白質食品作為營養食品計劃的一部分。

在購買補充劑之前，還有其他資訊我應該注意嗎？

- 沒有補充劑被證實可以治癒脂肪肝、癌症、糖尿病、心臟病或消化問題等疾病。那些承諾又快又有顯著效果的補充劑，我們始終要謹慎對待。

- 通用品牌（或商店品牌）通常與名牌補充劑一樣有效。尋找通用品牌含有與名牌相同劑量的維生素和礦物質。

我每天都喝咖啡，有人告訴我要戒掉，因為咖啡對脂肪肝患者有害。

黑咖啡具有保護肝的作用，可以減緩疾病進展。每天喝 2-3 杯黑咖啡對大多數代謝功能障礙相關脂肪性肝病（MASLD）患者可能有益。

自從我被診斷出患有脂肪肝以來，我一直避免碳水化合物，我讀到所有碳水化合物都是有害的。

碳水化合物與蛋白質和脂肪在我們的飲食中同樣重要。每天攝入足夠的碳水化合物很重要，因為它們是我們身體所需的主要能量來源。

碳水化合物天然存在於穀物、水果、澱粉類蔬菜、豆類和乳製品等營養食品中。

全穀物富含纖維、蛋白質和 B 族維生素等營養成分。好處包括幫助我們保持健康和飽腹感更長。

水果和蔬菜富含纖維、維生素和礦物質，而豆類是多功能的植物性蛋白質和纖維來源。牛奶和優酪乳等乳製品富含完整的蛋白質、鈣和維生素 D，其好處包括保持骨骼強壯和健康。

但碳水化合物食物並不是全部一樣。過量食用單糖，尤其是高果糖玉米糖漿，與肝臟脂肪堆積增加有關。

您是否建議使用任何特殊飲食，例如間歇性禁食來幫助治療脂肪肝？

間歇性禁食等策略在適當的指導和監測下，可以促進減肥、提高胰島素敏感性並減少肝臟脂肪。重要的是要注意每個人都不同。沒有一種特殊的飲食適合所有人。如果您想開始任何類型的飲食，請先諮詢您的醫生或營養師，確定您是否適合，同時又不損害您的健康和福祉。

地中海式飲食對我的肝臟健康有益嗎？

遵循地中海飲食方式可能對一些患有脂肪肝的人有幫助。那是因為這種飲食方式有助於我們控制食慾並減少份量。它的纖維、健康脂肪、維生素、礦物質和抗氧化劑等營養素含量也較高，而不健康脂肪、紅肉和加工肉類、精製穀物和糖含量較低。

您會推薦哪些策略來說明我在假期期間吃得好？

- **地中海飲食方式，遵循 80/20 規則：**

旨在確保您 80% 的膳食符合您的常規健康習慣和目標。為了將這一點付諸實踐，我喜歡在盤子里有一小部份是我最喜歡的零食，另外 80% 裝滿營養食品。

- **未雨綢繆：**

有助確保我堅持我的計劃，做出更好的食物選擇，並避免暴飲暴食。我知道這些節日聚會可能有很多高熱量的食物，對我來說，在聚會前吃一份含有纖維和蛋白質的清淡零食，可以幫助調節我的血糖水準，並可以抑制我的食慾，這樣我就可以避免盲目進食。

- **保持活躍：**

繼續運動，任何你喜歡的運動。無論是散步、游泳還是太極拳。考慮一下運動將如何幫助您在大餐後感覺更好、更有活力。

- **練習份量控制：**

雖然我喜歡和其他人一樣享受我最喜歡的節日食物，但我總是盡量適度地這樣做。我喜歡先確保我的盤子里有各種色彩繽紛的蔬菜（醬汁放旁邊）和瘦肉蛋白質，如雞肉、魚和豆類，然後再選擇少量的高熱量食物和甜食。

- **保持水分：**

全天有規律地喝充足的水，可以幫助您感到飽腹感並避免暴飲暴食。水分充足對整體健康很重要。

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。限制酒精和高熱量飲料的攝入，這些飲料可能含有高熱量和添加糖分，更容易將您的健康習慣推到一邊。

還有更健康的替代品，例如浸泡式水、茶、花草茶、黑咖啡、低脂牛奶、不加糖的植物性飲料或蘇打水。

- **保持正念並靈活安排您的節日膳食：**

我經常放慢節奏，細細品味每一口食物，當我感到滿足而還沒過飽時停止進食。

講到假期期間，要明白目標不是要做到完美，偶爾放縱是平衡生活方式的一部分。如果您確實有一餐过度放纵，請接受吧，繼續前進，並回到您的健康選擇的正軌。重點是隨著時間累積你的食物選擇，而不是只挑出一兩個事件。

在我們總結之前，除了吃均衡的膳食外，人們應該採取什麼樣的生活方式才能在假期期間保持健康？

除了健康飲食外，身體活躍、良好的睡眠和壓力管理也很重要。如果您覺得自己可能患有焦慮或抑鬱，請諮詢您的醫生或醫療團隊。

亞省健康生活計劃如何幫助社區中患有脂肪肝和/或胃腸道疾病（如胃酸倒流）的華人：

- 我們有說普通話和粵語的註冊營養師，他們可以通過電話、Zoom 或面對面的會議提供一對一的建議。
- 這些服務是免費的，由亞省衛生廳 Alberta Health 提供。您不需要醫療保健提供者的轉介 - 您只需致電預約即可。
- 我們所有的計劃和服務都可以通過免費電話查詢: 1-844-527-1160。
- 提供粵語課程【更好選擇，更好的健康（BCBH）】之慢性病管理和慢性疼痛，可以通過免費電話註冊這些為期 6 周的課程（每週一次 2.5 小時）: 1-844-527-1160。