

2026 年 8 月--2026 年 9 月：肝脏健康的隐藏守护者 The Hidden Protector of Liver Health

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。

简介

许多人知道纤维在调节肠道蠕动中起作用，但最新研究显示，摄入纤维不仅有益于我们的消化健康，还可能保护肝脏。

随着脂肪肝病，尤其是代谢功能障碍相关的脂肪性肝病（MASLD）成为全球重大健康问题，研究人员越来越关注纤维的作用，以及多吃豆科植物 legumes、豆类 beans、豌豆、坚果、种子、全谷物、色彩鲜艳的蔬菜和水果的益处。

肝脏是“最聪明的器官”，也是我们身体中少数能够逆转损伤的部位之一。

如果你被医生告知你患有脂肪肝，你可能听说过，营养与健康生活方式是逆转或管理代谢功能障碍相关脂肪肝病最有效的方法之一。

肝脏有什么功能？你上次想到肝脏是什么时候？

我们能感觉到心脏在胸腔里跳动，吸入空气时肺部膨胀，饥饿时肚子咕咕叫。我们感觉不到肝脏。我们理所当然地即使肝生病了，我们也感觉不到。

肝脏位于腹部右上侧。所有从胃和肠道流出的血液都必须经过肝脏。

肝脏对正常营养和健康至关重要。它有助于消化、储存以及供应糖、脂肪、蛋白质、维生素和矿物质等营养素。肝脏在身体中承担数百种不同的工作。以上只是肝脏每天执行的一部分工作而已。

什么是脂肪肝疾病？

我们的肝脏通常含有少量脂肪，但当脂肪积累过多时，就被称为脂肪肝——这是加拿大最常见的肝脏疾病。虽然在体型较大的人中更常见，但任何体型都可能发生。脂肪肝患者更可能已经患有或发展为糖尿病、心脏病、高胆固醇和高血压。脂肪肝或肝损伤的其他原因还包括饥饿和快速减重、自身免疫疾病、遗传因素以及环境暴露如药物或化学物质。许多人没有症状，他们可以感觉完全健康。脂肪肝病常在常规血液检查或超声检查中发现。在许多情况下，家庭医生会发现肝酶高于正常水平，随后安排超声波检查，以确认诊断。

我们为什么要关心脂肪肝疾病？

脂肪肝大多是“沉默”的，早期几乎没有症状。如果不治疗，可能导致更严重的肝病，如癌症，并导致等待肝移植。

脂肪肝病影响约 25% 的普通人群，这一比例预计还会增加。据估计，10%-25% 的脂肪肝患者会发展为更严重的脂肪肝疾病，伴随肝脏和肝细胞肿胀。肝脏持续炎症和瘢痕形成，可能导致 20% 的人在 20 年内患上肝硬化。

为什么我们看到年轻人中脂肪肝疾病更多？

由于现代生活方式的改变，我们看到年轻成年人脂肪肝病的发生率更高。这些包括多吃超加工食品、多喝酒和多坐。这种发病率的激增直接与肥胖和代谢综合症的上升相关。

有导致脂肪肝发生的风险因素吗？

根据最新统计数据，最大的风险因素是 II 型糖尿病和肥胖。然而，一些不超重的人可能会患上脂肪肝，尤其是有腹部脂肪的话。

其他常见风险因素包括高甘油三酯或胆固醇、高血压、阻塞性睡眠呼吸暂停、心血管疾病、慢性肾病、酒精使用障碍。

研究表明，某些族群，如南亚人，可能患脂肪肝的风险更高。

如果我们要主动出击，其实这才是我们应该做的，我们应该考虑那些高风险人群，尝试筛查这些个体。

什么是膳食纤维？

膳食纤维是植物性食物中身体无法分解和吸收的部分。膳食纤维有很多种类，最常见的是可溶性和不溶性。所有含膳食纤维的食物都有多种膳食纤维类型。

可溶性膳食纤维溶解于液体中，变成浓稠的凝胶。它可以帮助降低我们的血胆固醇并控制血糖。

不溶性膳食纤维不溶于水。它有助于维持健康的消化系统，调节排便，并可能降低患心脏病和某些癌症的风险。

为什么研究人员对膳食纤维感兴趣？膳食纤维如何帮助脂肪肝疾病？

多年来，研究人员逐渐得出结论，膳食纤维有助于支持体重管理和改善血糖控制。新研究表明，膳食纤维可能通过肠道帮助肝脏。我们的肠道和肝脏通过所谓的“肠肝轴”紧密相连。

我们的消化系统大约有 38 万亿个微生物。这些细菌有助于分解某些我们身体无法分解和吸收的膳食纤维。当大肠中的肠道细菌发酵膳食纤维时，它们会产生有益物质，可能有助于减少体内炎症、增强胰岛素敏感性并支持肝脏健康。

并非所有膳食纤维都一样

最新研究表明，不同类型的膳食纤维可能对我们身体产生不同的影响。为了帮助构建多样且均衡的肠道微生物群，重要的是多吃多种植物性食物，而不是只关注单一膳食纤维。

优先摄入富含膳食纤维的全植物性食物，如全谷物、蔬菜、水果和豆类，而非仅依赖加工膳食纤维补充剂。先考虑食物！

我需要多少膳食纤维？

你需要多少膳食纤维取决于你的年龄和性别。

19 至 50 岁的女性目标，每天至少摄入 25 克膳食纤维，男性则至少 38 克。

50 岁以上的女性，我们每天目标至少摄入 21 克膳食纤维，同时男性则至少摄入 30 克膳食纤维。

我需要多少液体？

在摄入高膳食纤维饮食时，摄入足够的水分非常重要。喝水有助于保持大便柔软。液体包括水以及牛奶、咖啡、茶、高汤和汤等其他液体。

就像膳食纤维推荐一样，你需要多少液体取决于你的年龄和性别。

19 岁以上女性目标每日至少 10 杯（2.5 升）液体，男性目标至少 12 杯（3 升）。

帮助你摄入更多膳食纤维以促进肝脏健康的建议

与其关注摄入多少克膳食纤维，不如通过探索一周内不同形状和颜色的植物性食物来增加膳食纤维摄入量。小步骤的累积效应会随着时间积累。

本周，设定一个目标，吃三种不同颜色和四种不同形状的植物性食物。多样性很重要！

以下是一些增加膳食纤维摄入的建议：

- 一天开始时先吃燕麦，加入磨碎的亚麻籽、奇亚籽和坚果。做一个小巧的彩色水果沙拉。

- 在汤和炖菜中加入黑豆、海军豆或红腰豆、鹰嘴豆、扁豆或大麦。
- 选择蔬菜和水果作为你的零食。
- 糙米和/或大麦与白米混合
- 选择全谷物、全麦面包。
- 尽可能吃蔬菜和水果的皮或果皮。

为了避免胀气和腹胀，可以慢慢在饮食中添加膳食纤维，并尝试在一天中分散摄入高纤维食物，多喝水。

我的朋友们推荐草本茶和补充剂，它们安全、天然，还能“改善”肝脏健康。

大多数草药物质缺乏科学证据证明其有效性，可能导致肝毒性。使用某些“天然”补充剂时，曾有罕见的急性肝脏炎症和肝衰竭病例。

你有没有什么额外信息，是我购买补充剂前应该注意的？？

- 尚无补充剂被证明能治愈脂肪肝、癌症、糖尿病、心脏病或消化问题等疾病。始终警惕那些承诺快速且显著效果的补充剂。
- 平价品牌（或自有品牌）通常和知名品牌补充剂一样有效。寻找含有与品牌相同量维生素和矿物质的平价品牌。

总结:

通过健康饮食、体育锻炼、必要时减重以及糖尿病的良好控制，可以减缓、停止或部分逆转肝脏脂肪的积累。这可以降低肝损伤加重的风险。

此外，健康饮食、积极运动、良好睡眠和管理压力也很重要。如果你觉得自己可能有焦虑或抑郁，请咨询你的医生或医疗团队。

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 July 2026.

阿省健康生活项目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：

- 我们有会说普通话和粤语的注册营养师，可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一建议。
- 这些服务免费，由阿省卫生部门提供。您不需要医疗服务提供者的转诊——只需打电话预约即可。
- 我们所有的项目和服务都可以通过一个免费电话联系：1-844-527-1160。
- 更佳的选择，更好的健康（BCBH）慢性病管理和 BCBH-慢性疼痛项目，均以粤语提供，人们可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册参加该为期 6 周的项目（每周一次 2.5 小时课程）。