

2026 年 8 月--2026 年 9 月：肝臟健康的隱藏守護者 The Hidden Protector of Liver Health

亞省基層護理部多元社區聯繫組與亞省健康生活計畫在中文電臺 FM 94.7 進行廣播。

簡介

許多人知道纖維在調節腸道蠕動中起作用，但最新研究顯示，攝入纖維不僅有益於我們的消化健康，還可能保護肝臟。

隨著脂肪肝病，尤其是代謝功能障礙相關的脂肪性肝病（MASLD）成為全球重大健康問題，研究人員越來越關注纖維的作用，以及多吃豆科植物 legumes、豆類 beans、豌豆、堅果、種子、全穀物、色彩鮮豔的蔬菜和水果的益處。

肝臟是“最聰明的器官”，也是我們身體中少數能夠逆轉損傷的部位之一。

如果你被醫生告知你患有脂肪肝，你可能聽說過，營養與健康生活方式是逆轉或管理代謝功能障礙相關脂肪肝病最有效的方法之一。

肝臟有什麼功能？你上次想到肝臟是什麼時候？

我們能感覺到心臟在胸腔裡跳動，吸入空氣時肺部膨脹，饑餓時肚子咕咕叫。我們感覺不到肝臟。我們理所當然地即使肝生病了，我們也感覺不到。

肝臟位於腹部右上側。所有從胃和腸道流出的血液都必須經過肝臟。

肝臟對正常營養和健康至關重要。它有助於消化、儲存以及供應糖、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質等營養素。肝臟在身體中承擔數百種不同的工作。以上是肝臟每天執行的一部份工作而已。

什麼是脂肪肝疾病？

我們的肝臟通常含有少量脂肪，但當脂肪積累過多時，就被稱為脂肪肝——這是加拿大最常見的肝臟疾病。雖然在體型較大的人中更常見，但任何體型都可能發生。脂肪肝患者更可能已經患有或發展為糖尿病、心臟病、高膽固醇和高血壓。脂肪肝或肝損傷的其他原因還包括饑餓和快速減重、自身免疫疾病、遺傳因素以及環境暴露如藥物或化學物質。許多人沒有症狀，他們可以感覺完全健康。脂肪肝病常在常規血液檢查或超聲檢查中發現。在許多情況下，家庭醫生會發現肝酶高於正常水準，隨後安排超聲波檢查，以確認診斷。

我們為什麼要關心脂肪肝疾病？

脂肪肝大多是“沉默”的，早期幾乎沒有症狀。如果不治療，可能導致更嚴重的肝病，如癌症，並導致等待肝移植。

脂肪肝病影響約 25% 的普通人群，這一比例預計還會增加。據估計，10%-25% 的脂肪肝患者會發展為更嚴重的脂肪肝疾病，伴隨肝臟和肝細胞腫脹。肝臟持續炎症和瘢痕形成，可能導致 20% 的人在 20 年內患上肝硬化。

為什麼我們看到年輕人中脂肪肝疾病更多？

由於現代生活方式的改變，我們看到年輕成年人脂肪肝病的發生率更高。這些包括多吃超加工食品、多喝酒和多坐。這種發病率的激增直接與肥胖和代謝綜合症的上升相關。

有導致脂肪肝發生的風險因素嗎？

根據最新統計資料，最大的風險因素是 II 型糖尿病和肥胖。然而，一些不超重的人可能會患上脂肪肝，尤其是有腹部脂肪的話。

其他常見風險因素包括高甘油三酯或膽固醇、高血壓、阻塞性睡眠呼吸暫停、心血管疾病、慢性腎病、酒精使用障礙。

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.

研究表明，某些族群，如南亞人，可能患脂肪肝的風險更高。

如果我們要主動出擊，其實這才是我們應該做的，我們應該考慮那些高風險人群，嘗試篩查這些個體。

什麼是膳食纖維？

膳食纖維是植物性食物中身體無法分解和吸收的部分。膳食纖維有很多種類，最常見的是可溶性和不溶性。所有含膳食纖維的食物都有多種膳食纖維類型。

可溶性膳食纖維溶解於液體中，變成濃稠的凝膠。它可以幫助降低我們的血膽固醇並控制血糖。

不溶性膳食纖維不溶于水。它有助於維持健康的消化系統，調節排便，並可能降低患心臟病和某些癌症的風險。

為什麼研究人員對膳食纖維感興趣？膳食纖維如何幫助脂肪肝疾病？

多年來，研究人員逐漸得出結論，膳食纖維有助於支持體重管理和改善血糖控制。新研究表明，膳食纖維可能通過腸道幫助肝臟。我們的腸道和肝臟通過所謂的“腸肝軸”緊密相連。

我們的消化系統大約有 38 萬億個微生物。這些細菌有助於分解某些我們身體無法分解和吸收的膳食纖維。當大腸中的腸道細菌發酵膳食纖維時，它們會產生有益物質，可能有助於減少體內炎症、增強胰島素敏感性並支持肝臟健康。

並非所有膳食纖維都一樣

最新研究表明，不同類型的膳食纖維可能對我們身體產生不同的影響。為了幫助構建多樣且均衡的腸道微生物群，重要的是多吃多種植物性食物，而不是只關注單一膳食纖維。

優先攝入富含膳食纖維的全植物性食物，如全穀物、蔬菜、水果和豆類，而非僅依賴加工膳食纖維補充劑。先考慮食物！

我需要多少膳食纖維？

你需要多少膳食纖維取決於你的年齡和性別。

19 至 50 歲的女性目標，每天至少攝入 25 克膳食纖維，男性則至少 38 克。

50 歲以上的女性，我們每天目標至少攝入 21 克膳食纖維，同時男性則至少攝入 30 克膳食纖維。

我需要多少液體？

在攝入高膳食纖維飲食時，攝入足夠的水分非常重要。喝水有助於保持大便柔軟。液體包括水以及牛奶、咖啡、茶、高湯和湯等其他液體。

就像膳食纖維推薦一樣，你需要多少液體取決於你的年齡和性別。

19 歲以上女性目標每日至少 10 杯（2.5 升）液體，男性目標至少 12 杯（3 升）。

幫助你攝入更多膳食纖維以促進肝臟健康的建議

與其關注攝入多少克膳食纖維，不如通過探索一週內不同形狀和顏色的植物性食物來增加膳食纖維攝入量。小步驟的累積效應會隨著時間積累。

本週，設定一個目標，吃三種不同顏色和四種不同形狀的植物性食物。多樣性很重要！

以下是一些增加膳食纖維攝入的建議：

- 一天開始時先吃燕麥，加入磨碎的亞麻籽、奇亞籽和堅果。做一個小巧的彩色水果沙拉。

- 在湯和燉菜中加入黑豆、海軍豆或紅腰豆、鷹嘴豆、扁豆或大麥。
- 選擇蔬菜和水果作為你的零食。
- 糙米和/或大麥與白米混合
- 選擇全穀物、全麥麵包。
- 盡可能吃蔬菜和水果的皮或果皮。

為了避免脹氣和腹脹，可以慢慢在飲食中添加膳食纖維，並嘗試在一天中分散攝入高纖維食物，多喝水。

我的朋友們推薦草本茶和補充劑，它們安全、天然，還能“改善”肝臟健康。

大多數草藥物質缺乏科學證據證明其有效性，可能導致肝毒性。使用某些“天然”補充劑時，曾有罕見的急性肝臟炎症和肝衰竭病例。

你有沒有什麼額外資訊，是我購買補充劑前應該注意的？

- 尚無補充劑被證明能治癒脂肪肝、癌症、糖尿病、心臟病或消化問題等疾病。始終警惕那些承諾快速且顯著效果的補充劑。
- 平價品牌（或自有品牌）通常和知名品牌補充劑一樣有效。尋找含有與品牌相同量維生素和礦物質的平價品牌。

總結：

通過健康飲食、體育鍛煉、必要時減重以及糖尿病的良好控制，可以減緩、停止或部分逆轉肝臟脂肪的積累。這可以降低肝損傷加重的風險。

此外，健康飲食、積極運動、良好睡眠和管理壓力也很重要。如果你覺得自己可能有焦慮或抑鬱，請諮詢你的醫生或醫療團隊。

阿省健康生活項目如何幫助社區中患有脂肪肝和/或胃腸道疾病（如胃酸反流）的華人：

- 我們有會說普通話和粵語的註冊營養師，可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一建議。
- 這些服務免費，由阿省衛生部門提供。您不需要醫療服務提供者的轉診——只需打電話預約即可。
- 我們所有的專案和服務都可以通過一個免費電話聯繫：1-844-527-1160。
- 更佳的選擇，更好的健康（BCBH）慢性病管理和 BCBH-慢性疼痛專案，均以粵語提供，人們可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊參加該為期 6 週的項目（每週一次 2.5 小時課程）。