

长期吃素 就能远离脂肪肝?

37岁的丁先生,因父亲患有高血脂、高血压,他为了防“三高”一直吃素。上周单位体检,他做了个全面检查,结果让他傻了眼:肝内总脂肪量占到肝重的10%,轻度脂肪肝。丁先生不解,自己5年多来,连鸡蛋都很少吃,早餐基本就是馒头+白粥,中晚餐以青菜、豆制品和米饭为主,偶尔吃点面食,油也放得不多。身高175厘米的自己,体重一直在55公斤上下,身材清瘦,不知为何会得脂肪肝?

26岁的薇薇,两年前为美美地结婚,决定“无主食”减肥。她不吃米、面等主食,肉类也只选择脂肪含量低的海鱼,青菜也是寡油水焯。结果前段时间公司体检,一直被称“身无剩肉”的她,却收到中度“脂肪肝”的检验诊断。

有统计数据显示,约有22%的素食者会得脂肪肝,而这些人多属于正常体型者。

所谓脂肪肝,是指充积于肝细胞内的脂肪含量超标了。正常肝脏含脂肪约5%,超过10%,是轻度脂肪肝;若肝内总脂肪量占到肝重的30%以上,就是中、高度脂肪肝。

素食者的主食是米面。米面等食物里的主要成分是碳水化合物。因为脂肪所含的碳和氢比碳水化合物多,在氧化时可释放出较多热量(1克脂肪在体内氧化可释放9千卡的能量,而1克碳水化合物仅为4千卡)。因此,如果脂肪摄入少,必

定会让人吃更多的主食,以满足饱食的感觉。机体只能将碳水化合物当作糖原来储存,而机体储存糖原的数量非常有限,大约只有308克。如果摄入了大量的碳水化合物,而又不能变成糖原,就会在肝脏中通过磷酸甘油途径转变为脂肪。还有,蔗糖、葡萄糖均有诱导“脂肪酸合成酶”的作用,这种作用甚至比脂类还要强得多。

此外,减肥者刻意减少食物摄取,当机体摄取的总能量不能满足机体的能量需要时,机体内的脂肪就会被动员,脂肪酸即会从脂肪组织中被释放出来,进入肝脏而被利用。但是,这种脂肪在肝脏中不易被分解,久而久之,堆积过多,就形成了脂肪肝。

从人的生理来说,正常情况下,肝脏里的脂肪大都会被“脂蛋白”这条“船”运出,到达需要它们的地方去发挥生理作用。制造这条“船”的原料,主要是蛋白质与磷脂。和人体蛋白质接近的,容易被人体吸收利用的,为“完全蛋白质(优质)”,反之则称为“不完全蛋白质”。动物性食物的蛋白质为“完全”的;米面里的则是“不完全”的。而豆制品中的蛋白质有一个缺陷,即蛋氨酸含量稍低,不能完全

满足机体的需要。若和米面同吃能弥补其不足,但节食者往往连主食也给减掉了。

总之,素食、节食,一方面使体内分解进入肝脏的脂肪增多了;一方面又令肝脏合成不出足够的脂蛋白,令脂肪无法及时被运出,沉积肝内,造成了营养不良性脂肪肝。

因此,素食、追求健康与长寿者要远离脂肪肝,就要注意以下几点:

一般素食者 可采取早晚素食、中午小荤的饮食方式;或每周2-3天素食的方式。

减肥者 膳食中应有一定量的产能营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物),尤其要保证蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素、必需脂肪酸、磷脂的供给。

限食追求长寿者 提倡每餐七八分饱。

一般人每天需要摄入100-150克肉禽鱼蛋,50-100克豆制品,才能保证蛋白质的供应;吃素的人,因为不吃动物性食物,每天需要再多摄入50-100克豆制品,以弥补缺少肉类所损失的蛋白质。

湖南中医药大学第一附属医院肝病科主任、教授 孙克伟

脂肪肝专刊



脂肪肝 不可坐视不管

现在有不少人在体检中查出有脂肪肝,有的人很不在意,认为是肥胖的必然结果,不用治疗,这种观点是错误的。

在正常情况下,肝脏中脂肪含量不会超过肝脏总重量的4%至5%,因为肝脏是我们身体中的“化工厂”,把我们吃进去的食物进行分类再加工,食物中的脂肪经过肝细胞的处理才能变成能量,支持人的正常活动。肝脏本身并不储存脂肪,可是如果因为肥胖、营养失调等原因会打破肝脏对脂肪代谢的平衡,不断进入肝脏的脂肪得不到有效的处理而积压在肝细胞中,从而形成脂肪肝。

大多数脂肪肝患者没有什么特别不舒服的感觉,只有在极少数的情况下会有黄疸、恶心、呕吐、疼痛等症状,肝功能化验可有谷丙转氨酶(ALT)升高。

脂肪肝虽然可逆,但长期持续发展下去,也会导致肝硬化,所以决不可坐视不管,要积极治疗。首先,从控制饮食入手,注意饮食营养的合理搭配,提倡高蛋白、高维生素、低糖、低脂肪饮食,不吃或少吃动物性脂肪、甜食,多吃青菜、水果和富含纤维素的食物,以及高蛋白质的瘦肉、河鱼、豆制品等。第二,要戒酒。第三,应坚持体育锻炼,可适当进行一些慢跑、快步走、骑自行车、上下楼梯等运动。第四,可以在医生的指导下服用一些降血脂的药物。

河北省河间市人民医院 程怀孟

食疗方三则

下面是三款脂肪肝的食疗方,可以根据不同的情况选用。

玉米粥 沸水中放入几枚大蒜瓣,略煮软,加入以凉水调和好的玉米粉糊,共煮成粥,早晚食用。

赤小豆鲤鱼汤 鲤鱼1条,去杂洗净,与赤小豆150克,玫瑰花6克,加水共煮至烂熟,去花调味,分2-3次服食。

脊骨海带汤 海带丝、动物脊骨各适量,调料少许。将海带丝洗净,先蒸一下;将动物脊骨炖汤,汤开后去浮沫,投入海带丝炖烂,加盐、醋、味精等调料即可。

南京市第二医院 嵇旭东

孕晚期 提防急性脂肪肝

32岁的孕妇刘女士,已怀孕33周,正等着开开心心地做妈妈。谁知十几天前她开始出现流清水鼻涕、畏寒等感冒症状,并伴有面黄、乏力、食欲差、恶心、呕吐等症状,遂至南京市肿瘤医院求治。经该院妇产科专家检查后,诊断为妊娠急性脂肪肝、亚急性肝衰竭。又通过血液分析发现刘女士凝血酶原活动度仅有39.00%,白蛋白仅有30克/升,极有可能出现术中大出血、肝衰竭,甚至导致多脏器功能衰竭,危及生命。经全院多学科专家会诊,决定行剖宫产术,并于术前纠正凝血功能,予纤维蛋白原、血浆、冷沉淀等输注,谨防大出血。通过医护人员全力抢救,终于使得母子平安。

该院妇产科阚乃颖副主任医师提醒,妊娠急性脂肪肝是妊娠晚期特有的致命性少见疾病。该病起病急骤,病情变化迅速,临床表现与暴发性肝炎相似,既往文献报道母婴死亡率分别为75%和85%,但如能做到早期诊断、早期治疗、及时终止妊娠,可降低母婴死亡率。因此,各位孕产妇应该定时做产检,且应告知医生自身的各项异常体征。如若发现眼睛、皮肤黄,且伴有感冒、乏力、胃部不适等症状,要谨防妊娠急性脂肪肝,及时到专科医院检查治疗。

李雅君

查出酒精性脂肪肝 彻底戒酒

爱喝酒的老刘体检时查出有轻到中度的酒精性脂肪肝,医生告诉老刘,这种情况尚无须特殊治疗,但需要从生活方面加强自我保健,以促进脂肪肝逆转,以下五点特别值得关注。

彻底戒酒 酒精性脂肪肝的发病与饮酒量的大小和持续时间的长短密切相关,一旦查出酒精性脂肪肝,则要越早戒酒,越彻底戒酒越好。一般来说,只要不是重度酒精性脂肪肝,只要未合并肝炎或肝纤维化,就有可能使病情逆转。

饮食调理 原则是高热量、高蛋白和高维生素。热量要按时补足,也就是要吃好三餐,特别是早餐不可缺。还要多吃些五谷杂粮、豆类、新鲜蔬菜和水果,每日喝200-500毫升牛奶,吃上1个鸡蛋,午餐中有点瘦肉或鱼肉。通过这些来满足对蛋白质和维生素的需要。惟一需要限制的营养物质是脂肪,每日不

超过总热量20%。特别要防止摄入过多饱和脂肪酸,避免引起脂质过氧化过程加速而加重肝脏害。

乐观情绪 酒精性脂肪肝患者千万不要背上思想包袱,要摒弃不必要的思想顾虑,保持乐观情绪。

适宜运动 酒精性脂肪肝患者要积极参加适宜运动,以有氧运动为主,如快走、慢跑、骑自行车、太极拳、广播操等,运动强度不可过大,每次30-50分钟,每周不少于5次。

定期监测 酒精性脂肪肝患者要定期监测体重、血脂、血糖和肝功能等,每周测量1次体重,每3-6个月测量1次血脂、血糖和肝功能。通过定期监测以了解有无异常变化,以便积极应对,防止发展成为酒精性肝炎、肝纤维化或肝硬化。

陕西省宝鸡职业技术学院 主任医师 魏开敏