# 告別脂肪肝-飲食有妙招

臺北榮總營養部
營養師舒宜芳

非酒精性脂肪肝是國人常見的肝臟疾病，不只發生在成人，兒童及青少年病患也愈來愈多，導致此疾病的危險因子包括肥胖、糖尿病、高血脂及代謝症候群等，常因攝食過多、活動不足造成肥胖所引起，所以要徹底改善脂肪肝就要積極減重！

至於要如何減重呢？不外乎少吃多動，使熱量呈負平衡，達到減重效果。方法則是藉由改變飲食、運動、行為修正等，重度胖者甚至使用藥物或減重手術的協助。研究顯示只要減重 5-10%即可明顯降低肝脂肪量達 40%。每天負平衡 500 大卡，如少吃 300 卡(約 1 天減少 1 碗飯)加上運動消耗 200 卡，3 個月就有機會達成。含糖飲料易增加肝脂肪堆積，建議儘量避免，純果汁熱量也不少，鼓勵以適量新鮮水果取代，甜點也需減少。應攝取較多蛋白質(每公斤約 1.2 克)，可保留瘦肉組織，維持基礎代謝率，增加能量消耗，使減重後容易維持。

體重減輕後需預防復胖，可選擇合適的飲食種類如地中海、得舒飲食或低升糖飲食。綜合此三類飲食特色為多蔬果、多海鮮、少紅肉、用好油(如橄欖油、芥花油)、選擇五穀雜糧、適量堅果、紅酒並減少甜點，為高纖、高鈣、高抗氧化及少糖的飲食型態。再搭配運動，可有效預防復胖及改善脂肪肝，運動建議包括有氧與肌力訓練，每天 30 分鐘中等強度運動，循序漸進並持之以恆。

總之，要告別脂肪肝必須從生活型態修正做起，改善飲食控制體重，減少含糖飲料與甜點，採用良好的飲食形態，以維持體重不回昇，同時合併有氧與肌力運動，才能遠離脂肪肝的威脅。