

論述	大陸透視	法今天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	旅遊觀光	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	------	----

脂肪肝及肝病防治之簡介

◎ 林松洲

一、前言：

肝病是國人最常發生之疾病，嚴重威脅國人健康。因此，認識肝病形成的原因及了解預防肝病的發生，對國人健康有莫大之助益。以預防醫學的角度來看，早期發現早期治療是預防肝病的重要課題。一般而言，可透過血清生化學檢查，及肝臟超音波檢查等早期發現肝病。血清生化學檢查，SGOT標準值為10-27IU/L，SGPT標準值為5-33IU/L， γ -GT標準值男：<50，女：<39。

二、認識脂肪肝：

現代人食物精緻、油膩，或過度酗酒，容易形成脂肪肝。脂肪肝若未予理會處理，肝細胞內的脂肪滴會逐漸將水分排擠，使細胞脫水乾燥，進而導致肝臟纖維變性，演變成肝硬化(Cirrhosis)，甚至轉化成肝癌。一般而言，肝細胞內脂肪滴的存在，易破壞肝細胞，受損的肝細胞無法合成磷脂質(phospholipid)，磷脂質為細胞(cellular)及次細胞(subcellular)膜之基本成分。細胞膜及次細胞膜之超微結構改變，將使肝細胞受到更進一步的傷害，因此，對脂肪肝絕對不能等閒視之。酒精性肝硬化，係因長期喝酒，導致肝臟磷脂醯乙醇胺-N-甲基轉移酶活性(Phosphatidylethanolamine N-methyltransferase activity)降低，進而使肝細胞內磷脂醯膽鹼濃度(phosphatidylcholine levels)及總磷脂質(Total phospholipid)（細胞膜之重要成分）降低，甚至耗竭，肝細胞嚴重傷害後，會導致肝細胞纖維化(fibrosis)，最後再演變成肝硬化。

三、食物與肝病防治：

（一）膽鹼(Choline)可預防及治療脂肪肝，膽鹼會在體內轉變成卵磷脂(Lecithin)及磷脂質(Phospholipid)。卵磷脂具有高度乳化作用，可消除過多的脂肪；磷脂質具有抗細胞壞死作用，可強化肝細胞膜，維持肝細胞的完整。另外，臺灣是高溫潮濕的亞熱帶氣候，空氣中有很多黃麴黴菌，黃麴黴菌產生黃麴毒素，污染玉米、花生等顆粒狀食物，吃進被黃麴毒素污染的食物非常容易導致肝癌形成，黃麴毒素所引起的肝癌可以膽鹼來預防、抑制。

（二）蜂膠具有強力的抗肝毒性作用，蜂膠含有2種雙咖啡基奎納酸(Dicaffeoyl quinic acid)衍生物：(1)甲基-3,4-雙氧-咖啡基奎納酸鹽(Methyl-3,4-di-O-caffeoyl quinate)，(2)3,4-雙氧-咖啡基奎納酸(3,4-di-O-caffeoyl quinic acid)，具有強力抗肝毒性作用。蜂膠所含的各種保肝成分是酒精溶性，不是水溶性，所以這些保肝成分必需用酒精萃取出來。蜂膠酒精萃取液所含的酒精對肝臟無害，雖然蜂膠酒精萃取液含有酒精，但因蜂膠本身含有超強的保肝成分，能夠相當有效地保護肝細胞，絕對不可能因長期口服蜂膠而引發酒精性肝炎，以蜂膠含有酒精就要誤導民眾說長期喝蜂膠會引起酒精性肝炎，那是外行充內行，企圖混淆視聽，誤導民眾對蜂膠的判斷。

蜂膠之酒精萃取液中含有酚性化合物：包括類黃酮(flavonoids)，可以活化肝細胞，抑制肝細胞死亡，具有很強的肝保護活性。蜂膠能強化肝細胞膜，防止肝細胞膜受到肝毒性物質的傷害。蜂膠能使人類肝細胞凋亡，在醫學文獻報告中，蜂膠具有相當廣範圍的藥理活性，包括(1)抗生素活性，(2)抗病毒，(3)消炎，(4)免疫刺激，及(5)使癌細胞凋亡之性質。

（三）甲殼素-聚甲殼糖能有效抗肥胖，改善脂肪肝及高脂血症：甲殼素-聚甲殼糖(Chitin-chitosan)會在腸管內抑制食物脂肪的吸收有效降低體內脂肪儲存，其功能：(1)能防止體重增加（抗肥胖作用），(2)有助於改善脂肪肝及高脂血症。高膽紅素血症(Hyperbilirubinemia)是肝臟或膽道疾患的指標，聚甲殼糖(chitosan)具有：(1)為天然多醣類(natural polysaccharide)，(2)無毒，(3)具生物相容性(biocompatibility)，(4)與膽紅素之親和性極強，能有效結血中膽紅素，可用於治療高膽紅素血症(Hyperbilirubinemia)。因蜂膠具有很強的抗氧化效果，對於慢性四氯化碳(CC14)誘發氧化性肝傷害具有很強的肝保護效果。

（四）維生素B2的保肝功能：(1)幫助分解侵入體內的致癌毒素，(2)維生素B2能維持粒線體的各種功能，缺乏維生素B2，粒線體(Mitochondria)將發展成巨大粒線體(Giant mitochondria)，導致脂肪酸氧化及各種代謝反應消失，並使肝細胞內脂肪囤積，進而形成脂肪肝。補充維生素B2後，能使巨大粒線體分裂成正常大小的粒線體，讓粒線體的各種功能回復。維生素B2另可預防肝癌，以實驗證明：缺乏維生素B2的老鼠，在食物中添加黃麴毒素(Aflatoxin)，五個月後所有老鼠都形成肝癌；若食物中添加黃麴毒素另在飼料中添加B2或蛋黃，五個月後肝癌不會發生。雞蛋是含有維生素B2最豐富的食物之一，每天吃雞蛋是預防肝癌的有效方法。

（五）維他命B12可預防及治療脂肪肝，其功能為：(1)幫助紅血球成熟，(2)參與脂肪酸氧化。缺乏B12後，三酸甘油酯因不能氧化而會聚積在肝細胞內，將形成脂肪肝。螺旋藻（藍藻）為B12之重要來源。

（作者現任臺北醫學大學醫學系教授）

論述	大陸透視	法令天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	旅遊觀光	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	------	----

減脂之旅

◎ 呂淑華

最近幾年的流行病學調查，顯示國人十大死因中的惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟病和糖尿病與飲食習慣不當有密切關係。且由於經濟的進步，國人飲食的日漸西化，飲食愈吃愈豐盛，愈吃愈油膩，蛋白質與脂肪的攝取量逐年增加，造成肥胖、慢性病等疾病的罹患率也愈來愈高，因此要從飲食的控制來預防這些疾病的發生便成為目前國民健康最重要的課題。

飲食中何種營養素是需要最先被調整的呢？和這些十大死因疾病最有相關的就是……脂肪，因此控制飲食中脂肪的攝取是刻不容緩的，也是首要之途。這時，可能就有人會問起，『那要怎麼吃才能減少油脂的攝取？』

要減少油脂的攝取首先要瞭解油脂在哪裡？可能馬上有人會想到，炒菜、油炸的烹調用油，對！這可能是我們肉眼可看的見，即所謂的『可見的脂肪』，但有一些是肉眼看不見的脂肪，一般來說食物愈香、愈酥、愈鬆，則其中所含的脂肪量也愈高，例如：麵包烘焙的香味，和吃起來脆脆的洋芋片，酥酥的餅乾、鬆軟的沙其瑪中就含有很多脂肪，但肉眼都看不出來，這些就是所謂的『不可見的脂肪』，下表將常見脂肪含量高的食物列出，以供參考：

我們除了在食物選擇上，可降低脂肪的攝取，在一些烹調製備原則上的小技巧，及進餐時的小妙招，亦可幫助大家有效的降低脂肪量。首先在烹調製備上，要先選擇適當的材料，如：選用脂肪量較低的雞、魚肉類，避免使用絞肉類的半成品，多增加蔬菜量，來增加份量以減少肉類用量，並提供飽足感；再來選擇適當的處理及烹調方式，如：烹調前去掉外皮、肥肉，將肉類切成細條狀或片狀，可減少肉的使用量，也可增加份量感，並且使用可減少用油量的不沾鍋、烤箱、微波爐等烹調用具，多蒸煮、少油炸，選用清湯代替濃湯，使用凝態的優格或檸檬汁、醋替代美乃滋或沙拉醬，這些許多在烹調技巧上小小的改變，卻可發揮大大的影響。

另外，我們不只是在食物製備原則上，要將製備時的油脂減少，若再將食物送入口中前，也能運用一些在進餐時的小妙招，從飲食習慣改變起，則可將油脂攝取量減至最低。進餐的小技巧，如：以米飯等五穀類為主食，吃飯配菜和肉，而不是吃肉配飯；可見的脂肪不要吃，吃肉時要去皮和肥肉，吃蛋糕時去掉外層和夾層中的奶油或鮮奶油；額外的油脂不要加，吃麵包時不要塗奶油、花生醬，吃麵時不要加太多肉燥；多吃青菜少吃肉，先吃蔬菜再吃肉，可以減少動物性油脂的食用量；以黃豆製品取代部分的肉類，其富含植物性蛋白質來源，含有不飽和脂肪酸且不含膽固醇，比吃肉更健康；喝湯時先撈掉浮油，吃湯麵時不要把湯喝完，並減少調味油包的使用；糕餅點心要節制，因其含高油、高糖、高熱量。這些進餐程序的方法，可幫助你降低油脂攝取，你可以從日常飲食試試看。

綜合以上的原則，有段『繞口令』可供大家參考，平常時可多加朗誦熟記，並把它貼在廚房裡及餐桌上，隨時隨地提醒自己注意，使自己的飲食不脫離這些原則，享受『溫馨健康的餐點』。

希望大家能從以上的介紹，瞭解了一些健康的知識與技巧，期望能落實在日常生活中，使大家一起努力，改變飲食的習慣，迎向健康的明天。

(作者是行政院衛生署桃園醫院營養師)