

肝動人生 肝癌手術病友會

保肝食品的新知

文/營養科 謝梨君 營養師

台語有一句話”肝若不好，人生就是黑白的”...是的，這不是一句玩笑話，很多肝臟功能不佳的朋友，營養狀況都不是很好；為何會這樣呢？這主要和肝臟功能有關，肝臟功能由肝細胞進行，功能非常複雜，可以說是人體最繁忙器官之一，包括代謝解毒、吸收營養、儲存能量及身體防禦功能，如同是人體的運作工廠。面對身體這個重要的器官，日常生活中哪些行為或飲食習慣會傷害我們辛苦的肝臟？飲食又該如何選擇才能保護我們的肝臟呢？您一定要來看看這篇文章喔！

改善傷肝行為

- 1.戒酒：酒是傷肝的危險因子之一，因酒精（乙醇）喝下肚後，肝臟酵素會先將其代謝為乙醛，再代謝為乙酸，而乙醛代謝為乙酸的過程會傷肝，導致肝臟無法正常代謝脂肪，形成脂肪肝、酒精性肝炎；長期飲用過量的酒精，會導致肝臟腫脹、受傷而硬化。
- 2.遠離黃麴毒素：黃麴毒素被世界衛生組

織認定為致癌物，如花生、豆類、白米等保存不當發霉，就易產生黃麴毒素，民眾若誤食，會增加肝硬化和肝癌的風險。此外，台灣夏季悶熱、潮濕的天氣，未食用完畢的食物，若常溫保存很容易就會長出黃麴黴菌。如何防範：(1)購買真空包裝的食品；(2)快到期的花生、豆類食物有油耗味，就算食物還沒過期也最好別吃，以免誤食黃麴毒素；(3)三餐吃不完的剩菜、麵包等，都應放進冰箱冷藏。

- 3.少吃加工/醃製食品：如香腸、臘肉、火腿等醃製食物，為避免孳生肉毒桿菌，會添加亞硝酸鹽作為防腐劑；民眾吃下烤香腸、煎臘肉，高溫烹調會讓醃製食物產生致癌物亞硝胺，容易誘發肝癌，建議減少攝取的次數。
- 4.避免高脂高糖食品：飲食西化，高脂食物容易攝食過量，難以分解的脂肪會堆積在肝臟，形成脂肪肝，最後恐發展成肝硬化、肝癌。手搖杯飲料添加高果糖玉米糖漿，過多的糖吃進體內會轉化成脂肪儲存在肝臟，也易形成脂肪肝。因此，這類食物都應該少吃。

5. 少吃煙燻烘烤食物：很多食物經過煙燻烘烤之後，的確很香，那股焦香味吸引著很多人；但食物經過煙燻火烤後，會產生大量的苯芘（致癌物質），吸煙時就含有這種致癌物質，會加重肝臟的負擔。所以，用高溫煙火燻烤出來的食品應少吃為宜。若是偶爾為之，可以配合吃一些新鮮蔬菜和水果，以達到一定的防護作用。

持續護肝飲食

1. 均衡飲食：六大類食物包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類，掌握均衡(定時、定量，不暴食)、新鮮(當季)、原態(不加工)、衛生安全(食材徹底清洗)，才能從日常生活中獲



得營養、維持免疫功能，保護肝臟。

若有肝炎、肝硬化風險，飲食中的豆魚蛋肉類(蛋白質類食物)可多選擇植物性蛋白質的黃豆製品，富含支鏈型胺基酸，營養代謝吸收過程對肝臟負擔較小(圖一、參考食譜：自助餐可選擇主菜或是副菜含有的黃豆製品)。

2. 喝足夠的水：水分攝取足夠，可以協助排除體內多餘的廢物，建議每公斤每天至少要喝30c.c.的白開水，70公斤的男性一天至少要攝取2100c.c.的白開水，以一般市售600cc容量的寶特瓶至少4瓶；但非一次喝完，應有計畫的喝水(圖二)，並且排尿要定時，絕對不憋尿。



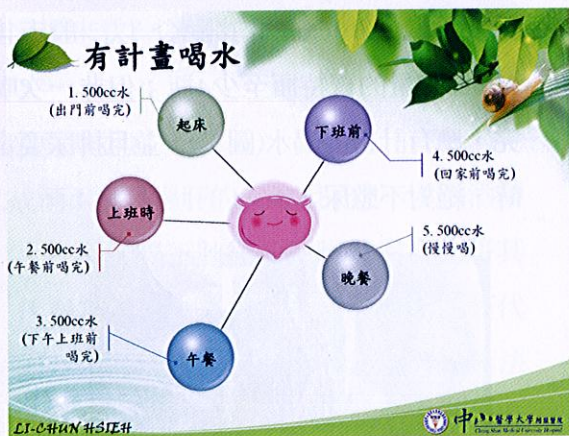
圖一、自助餐可選擇主菜或是副菜含有的黃豆製品

3. 益生菌保腸肝：腸道是人體最大的免疫器官，增加腸道有益菌可提升人體免疫功能，當壞菌多於有益菌就容易產生疾病。

如何增加有益菌(如乳酸菌)的含量，可以從優格、優酪乳及養樂多等食物攝取，需要注意的是，為了降低酸度、增加口感，多數的市售優格、優酪乳及養樂多都會添加糖分，雖然補充了好菌，卻也可能吃進過多熱量和精緻糖，反而不利健康。若能選擇減糖，甚至無糖更佳。當然腸道

內的好菌多寡，最關鍵的因素來自於「吃進的食物」，當飲食趨於均衡，自然就能使好菌增加；但若是餐餐高油、高糖，那麼壞菌的確就會隨之增長。

台灣是肝病的高盛行區，歷年來肝癌、肝硬化和慢性肝病都名列國人十大死因之中，肝癌更是年年位居男性十大癌症死因的第一位。因此，如何減少肝病對國人健康的威脅，是一件刻不容緩的事。



圖二、計畫性喝水



圖三、感謝達文西中心所辦「世界肝炎日活動」，筆者於活動中分享保肝食品的新知，也將此文章與未能到場的民眾一同分享、一起保肝。