

有了脂肪肝莫慌张 膳食营养要从这五方面调整

本报记者 郭乐天 综合报道

浙江省人民医院消化内科主任医师潘文胜指出:“引起脂肪肝的原因有多种,常见的有肥胖、糖尿病、高脂血症或酒精性肝炎。妊娠、某些药物或营养不良也会引起脂肪肝,但这几种情况相对比较少见。”

有了脂肪肝,不要着急。需要找出脂肪肝发生的病因,并尽可能地消除。同时,需要在膳食营养上加以调整。

●总能量

有了脂肪肝,就需要控制总能量的摄入,并适量减少。潘文胜认为,对于体重正常、从事轻度身体活动的人,每天的能量摄入应该控制在每公斤体重30千卡,以避免加重脂肪堆积。例如,一个体重为60公斤的人,每天需要摄入1800千卡的总能量。而肥胖或体重超重者,需要逐步减轻体重,每天每公斤体重的能量摄入应该控制在20~25千卡。

●蛋白质

需要适当增加蛋白质的摄入量,特别是优质蛋白质。每天每公斤体重需要1.2~1.5克蛋白质,有利于肝细胞的修复和再生。“尤其要注意优质蛋白质的摄入,像蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸、苏氨酸和赖氨酸等都具有抗脂肪肝的作用。”潘文胜表示,一个体重60公斤的人,每天大约需要72~90克蛋白质。

“

如今,不少人在每年的例行体检做B超时会被告知,你有脂肪肝,需要注意了,要饮食清淡、少吃油腻。通俗地说,脂肪肝就是肝脏中的脂肪太多。医学上的定义是,当肝脏内脂肪(脂肪主要由甘油三酯和脂肪酸组成)的分解与合成失去平衡,或储存发生障碍就会在肝实质细胞内过量积聚。如果脂肪的总量超过常量的一倍,或组织学上肝实质脂肪浸润超过30%~50%,就可以诊断为脂肪肝。

”

●碳水化合物

适量减少碳水化合物的摄入。过多的碳水化合物可转变为脂肪,导致肥胖,促使肝内脂肪肝的形成。适量吃谷薯类食物,特别是粗加工的谷类食物;不吃或少吃精制糖、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食和甜点心;不喝含糖饮料。

●脂肪

控制脂肪和胆固醇的摄入。植物油中含的谷固醇或豆固醇和必需脂肪酸有较好的降脂作用,可以阻止或消除肝细胞的脂肪变性,有利于脂肪肝的防治。控制脂肪提供的能量,不超过全天总能量的25%;控制胆固醇的摄入,每天胆固醇的摄入量不超过300毫克。

●维生素和矿物质

保证维生素、矿物质和膳食纤维的充足摄入。充足的维生素、矿物质的摄入有利于代谢废物的排出,还具有调节血脂、血糖的作用。

潘文胜建议,要防止脂肪肝,平时饮食应做到粗细搭配,最好能做到顿顿吃新鲜蔬菜,天天吃水果,这样能保证充足的维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。如果需要,还可以适量使用维生素、矿物质补充剂。



健康百科

风靡全球的“减脂神器”真有奇效吗?

本报记者 余敏刚

近日,在国外网络上流传着一种“超级食物”——燕麦麸皮,宣称长期食用可以高效减脂,许多超模名人都吃它来减肥,甚至连英国王妃凯特也靠吃它来保持健康苗条的身材和健康年轻的状态。那么这款减脂神器的功效真的有这么神奇吗?带着疑问,记者采访了浙江省中医院消化内科副主任周水晶。

周水晶表示,单纯从食物本身来说,不存在“超级食物”的说法。只是一些营养学家将很丰富的蛋白质或者纤维但却缺乏维生素和矿物质的食用归类于所谓的“超级食物”。燕麦恰巧正是低热量高纤维的食物,而

燕麦麸则是燕麦外的一层皮。事实上,燕麦麸皮相对于其他食物的确含有更高含量的蛋白质以及较低的血糖生成指数。

那么食用燕麦麸皮真的能瘦吗?周水晶告诉记者,燕麦麸皮富含水溶性膳食纤维数值非常高,而水溶性膳食纤维能吸走吸附肠道内油腻和垃圾,非可溶性膳食纤维能快速将油脂和毒素带走,排出体外。当燕麦麸皮进入肠胃后,可吸收大量的水,吸水膨胀,吃下去,很快就有饱腹感,食用燕麦麸皮确实有一定减脂效果。特别是肥胖人士,长期食用燕麦麸皮可以促进胃肠道蠕动,防治便

秘;排出体内毒素,降低餐后血糖;降低胆固醇和甘油三酯。

至于名人、超模食用后快速减肥的故事,周水晶表示食用燕麦麸皮在一定程度上可以缓解增肥现象,但是减脂最终效果如何也要因人而异,毕竟每个人的体质都不同。真正的减脂还是要注重自身良好体质的养成,加强身体锻炼,可以说,任何食物只是减肥人士在减脂道路上的辅助品,切勿当成灵丹妙药,一旦出现身体不适,应立刻前往就近医院就诊。同时,周水晶还提醒大家,在食用燕麦麸皮前,一定要先热水泡一泡,避免吃坏身体。

健康小贴士

睡眠差、焦虑多…… 放下手机 换回好睡眠

本报记者 王品燊

近年来,智能手机发展迅速,已经逐渐成为人们生活中必不可少的一份子。但是伴随而来的,却是挥之不去的焦躁情绪。“总是感觉心浮气躁,去医院检查也没有发现什么病症。”温州鹿城的谢宁很是焦躁,目前在杭州读大二的他已经很久没有睡过一个安稳觉了,“当时医生建议我去心理科看看,最后的检查结果竟然是说我平时手机玩得太多。”谢宁觉得很委屈。

“这样的情况其实并不少见,近些年来波及的人群也是越来越多。”省中医院下沙院区心理咨询科医生陈春风表示,这样的情况虽然并不会出现在每一个用手机的人身上,但确实每天使用手机时间越长的人,对睡眠和情绪带来负面影响的概率越大。

陈春风告诉记者,在去年,他们业内对每天使用手机时长对睡眠指标和焦虑情绪带来的影响做过一个长达8个月的跟踪调查,结果显示每天使用手机4小时以上的人,绝大多数存在睡眠及情绪问题,包括失眠、周末过度补觉、昼夜节律延迟、焦虑等。且手机使用时间越长,情况越重;而睡眠和情绪问题又反过来增加参试者的手机使用时间,形成恶性循环。

“这其实很好理解,睡前用手机的时间长了,自然就会占用睡眠休息的时间。”陈春风解释说,除此之外,手机的内容容易引发心理上的兴奋,会进一步增加觉醒程度,“其中影响最大的是夜晚手机屏幕的光线可抑制体内褪黑素的正常分泌,引起昼夜节律延迟,导致入睡困难。”

陈春风表示,由于信息传播越来越便捷,手机已经成为当下人们和他们沟通交流的一个重要途径,如此一来,跟他人的沟通机会减少,必然会引发心理上的不适。“直接让当代人放下手机的可能性也很低,必须通过慢慢引导的方式,让人们学会如何去进行人际交流。”

如何解决?陈春风对此提出了一点建议:“有空的时候多和朋友出去走走,闲暇的时间看看纸质书,这样既能放松心情,又能在一定程度上缓解晚上的睡眠问题。”

