



对200名脂肪肝患者研究发现： 吃了这类食物，脂肪肝变轻了！

脂肪肝已经成为众多疾病中最常见的一种，体检异常中总能看到“脂肪肝”三个字，但是千万别因为常见就将其忽视，如果不及时改善，也可能会发展成为肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。

改善脂肪肝，生活中“管住嘴，迈开腿”必不可少，但是该怎么吃呢？最近一项对200人的研究给出了答案。本期健康问诊就如何预防、减轻脂肪肝集纳了专家们的观点，希望对你的健康有帮助。

蔡富根/整理



吃了这类食物，脂肪肝减轻了

9月5日，上海第六人民医院贾伟平院士、李华婷教授联合德国汉斯诺尔研究所的研究人员在《细胞代谢》期刊上发表了一篇研究显示，吃一些富含“抗性淀粉”的食物，可以减轻脂肪肝，并降低与肝损伤、炎症相关的甘油三酯以及转氨酶水平。

抗性淀粉，是一种难消化淀粉，存在于青香蕉、全谷物、土豆、红薯、豆类和全麦等天然食物中。虽然它不能被我们直接消化，但却可以被结肠中的微生物菌群发酵，对代谢有积极的影响。

研究共招募了200名脂肪肝患者，其中100名患者吃来自玉米的抗性淀粉；100名患者吃等能量的对照淀粉。两组脂肪肝患者每次饭前用20克淀粉与300毫升水混合食用，每天两次。

4个月后发现：

1. 脂肪肝和体重减轻了

与对照组相比，抗性淀粉显著降低了参与者肝内甘油三酯含量，绝对降幅为9.08%，相对降低39.42%。此外，还显著降低了参与者的体重、BMI等。

2. 肝损伤得到了改善

抗性淀粉组参与者的谷丙转氨酶、谷草转氨酶和 γ -谷氨酰转氨酶也显著降低，这表明，肝损伤得到了改善。

3. 血脂异常有缓解

抗性淀粉组参与者的总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白均有所改善，缓解了血脂异常。

哪些食物里含有抗性淀粉？

研究用的是专门的抗性淀粉产品，不过在生活中，我们也或多或少摄入一些抗性淀粉。抗性淀粉主要存在于淀粉含量高的食物中，如：谷类、豆类、薯类、根茎蔬菜类、青香蕉等。

未经加工的全谷物、生土豆、扁豆和青香蕉等富含抗性淀粉。如生土豆含抗性淀粉75%，而新煮熟的土豆仅含3%，但冷却后又增加到12%；再如薯类，生薯含抗性淀粉50%~60%，而熟薯降至7%，所以有“红薯生吃，土豆凉吃”的建议。

减轻脂肪肝，饮食“5吃5不吃”

减轻脂肪肝，管住嘴很重要，建议：

“5吃”

1. 要吃优质蛋白质

应增加豆制品、瘦肉、鱼虾等含有蛋白质的饮食，鸡蛋、牛奶不宜过多食用。

2. 要增加膳食纤维摄入

适当增加膳食纤维摄入，如全谷物、豆类、菌类、蔬菜、薯类、水果等都富含纤维素。

3. 要吃低果糖食物

脂肪肝患者可以每天吃低糖水果，控制在250克左右。比如，柠檬、柚子、樱桃、雪莲果、番石榴、梨、苹果等。

4. 要吃八成饱

要注意控制饮食，吃饭吃到八成饱，减少热量摄入。

5. 要吃饭有顺序

吃饭先吃蔬菜，再吃肉，最后吃主食。

“5不吃”

1. 不吃高脂饮食

脂肪肝患者应限制油脂类食物摄入。通常进食油脂类食物每天按每公斤标准体重0.5~0.8克为宜。

2. 不饿一顿饱一顿

一定要按时吃饭。熬夜吃夜宵、暴饮暴食易使肝脏脂肪储备能力上升，最终形成脂肪肝。

3. 不要光吃素

如果只吃素，导致蛋白质摄入不足，会影响脂蛋白的合成，造成转运脂肪出肝的“小船”不够用。

4. 不要饮酒

因酒精进入体内95%以上在肝内分解代谢，大量长期饮酒还可引起酒精肝，使脂肪肝加重。

5. 不吃重口味饮食

要少食辛辣刺激性食物，如洋葱、姜、葱、蒜、辣椒、咖啡等，避免引起食欲增加。

警惕5大脂肪肝危害

统计发现，随着脂肪肝发病率的升高，脂肪肝正逐渐取代乙肝成为我国第一大肝病，摇身一变成为肝癌的首要病因，而不少患者对于脂肪肝并没有引起足够的重视。

专家指出，脂肪肝在现代社会中发病率越来越高，它不仅对肝脏造成了重大伤害，也会产生诸多并发症，对身体引发一系列“蝴蝶效应”，以下5种脂肪肝危害需要引起患者的警惕。

1. 导致肝硬化、肝癌

脂肪肝是肝脏脂代谢失调的产物，同时又是加重肝脏损伤的致病因素。长期的肝细胞变性会导致肝细胞的再生障碍和坏死，进而形成肝纤维化、肝硬化。肝硬化继发肝癌的几率较高，一旦肝硬化发展到失代偿期，极易发生肝昏迷、肝腹水、消化道大出血、肝脏功能衰竭、肝肾综合征等，那就离生命的终结不远了。

2. 诱发高血压、动脉硬化

脂肪肝患者脂代谢失调，血液中甘油三酯高，并且常伴有高脂血症，血液黏稠度增加，促进动脉粥样硬化的形成。动脉硬化与高血压、冠心病的关系十分密切，研究表明，酒精性脂肪肝患者合并高血压、冠心病，容易导致心肌梗塞而猝死。

3. 增加肠癌风险

脂肪肝为什么会增加肠癌的风险呢？专家指出，严重的大肠息肉是大肠癌的癌前病变，而饮食因素与大肠息肉的形成具有一定的关系，尤其是细菌与胆酸的相互作用可能是腺瘤性息肉形成的基础。膳食中脂肪类成分超过40%是形成大肠息肉的一个重要因素，如果脂肪摄入不超过膳食的15%，大肠息肉的发病率较低。高脂肪膳食能增加大肠中的胆酸，而脂肪肝最重要的成因便是过多摄取动物脂肪和肉，不仅增加了脂肪的摄入量，这一情况也会增加致癌物质胆汁酸在肠道的蓄积，进而导致肠癌发生。

4. 诱发或加重糖尿病

脂肪肝患者脂代谢失调，会引发和加重糖代谢失调。糖尿病主要是由于胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗而形成的以糖代谢紊乱为主的疾病，其特征是高血糖、高血脂、高氨基酸血症。糖尿病患者中合并脂肪肝约50%，可见脂肪肝与糖尿病是一对难兄难弟。

5. 降低人体免疫与解毒功能

肝脏是最大的网状内皮细胞吞噬系统，它能够通过吞噬、隔离和消除，改造入侵和内生的各种抗原。肝细胞脂肪变性或坏死，将会使肝脏的免疫功能下降，进而抵抗力差会更容易被感染。另外肝细胞对一切毒物通过氧化、还原、水解、结合等方式将其变为无害的物质排出体外。肝细胞脂肪变性后，解毒功能衰退，很容易造成内毒素、外毒素在体内的滞留，对机体造成毒害。

甩掉你的脂肪肝，牢记以下十二点

1. 吃蛋黄每天不超过1个半。
2. 吃少油豆制品，如豆腐、白豆干、豆腐片丝、面筋等。
3. 烹调时尽量少用油，选用植物油，每天不超过10克。
4. 多吃各种新鲜绿叶菜以及多种颜色的蔬菜。
5. 吃水果后要减少主食量。
6. 盐的摄入量不宜多，每天5克为限。
7. 鱼类富含最优质的保肝蛋白质，适宜脂肪肝患者食用。

8. 小米、莜麦面、芝麻均含去脂物质，可以经常选用。
9. 减重过程中，应尽量选热量低的蔬菜(如西红柿、黄瓜)与糠皮、木瓜、粗粮、海带等混合。
10. 晚餐不宜过饱，睡前不宜加餐。
11. 每天食谱中要求荤素搭配，选食以奶、蛋、鱼、贝配蘑菇类和绿色蔬果为主。
12. 细嚼慢咽，按自己体重计算热卡进餐，吃八分饱。