



吃對營養 擁有「肝」淨的身體



肝臟本身沒有痛覺神經，患病初期並不會有明顯症狀，亦不會有疼痛感，因此常常錯失了治療的黃金期。而肝臟在人體內又身兼數職，除了營養的代謝與轉化，更扮演解毒的重責大任，舉凡酒精、藥物等外來物質，以及腸胃道產生的有毒物，都必須在肝臟內經過數道的解毒程序轉變成無毒物質，再由尿液或膽汁排出體外。

慢性肝炎與肝硬化是最常見的肝病，造成這樣的結果，可歸咎於以下幾種原因

- ★ 攝取過多熱量，甜食不忌口，導致肥胖，加重了「脂肪肝」的可能。
- ★ B型肝炎與C型肝炎是造成肝病元凶之一，但很多人不知道自己是否為帶原者，因此也未良好追蹤與治療，隨著肝炎病毒量大增，便增加肝癌的可能。
- ★ 許多人愛吃藥，特別是隨手可得的消炎止痛藥，止痛之餘也增加了肝臟的負擔。
- ★ 喝酒也是傷肝的元兇，酒精量越高，傷肝程度與罹患酒精性肝炎或脂肪肝的機率就越大。
- ★ 熬夜、常食用加工製品（如：防腐劑、色素等）、少運動，都是肝病的隱憂。

肝臟病變甚至癌化就是在這樣一點一滴的摧殘破壞中所造成，您是否擔心與懷疑自己肝臟的健康狀態呢？了解自己肝臟的健康程度是基本保肝的第一步喔！

「肝」淨第一步 – 肝功能檢查

檢測項目	正常值	數值異常代表意義
GOT (AST)	<40U / L	肝臟發炎指標。
GPT (ALT)	<40U / L	急性肝炎、慢性肝炎、病毒性肝炎、酒精性肝炎、藥物性肝炎等與過度勞累等。
γ - GT	<29U / L	黃疸、酒精性肝炎、藥物性肝炎。
B型肝炎表面抗原 (HBsAg)	陰性	呈陽性表示為B型肝炎帶原者。
B型肝炎表面抗體 (HBsAb)	陽性	呈陰性表示不具免疫力，為被傳染的高危險群。
B型肝炎e抗原 (HBeAg)	陰性	呈陽性表示B型肝炎病毒活躍，具有高傳染性。
C型肝炎抗體 (Anti - HCV)	陰性	呈陽性表示為C型肝炎帶原者。
甲型胎兒蛋白 (AFP)	<20ng / mL	肝硬化、肝癌、懷孕、卵巢或睪丸腫瘤。
腹部超音波		檢測脂肪肝、肝硬化、肝囊腫、肝腫瘤。

* GOT、GPT、γ-GT、AFP 參考值會因各醫療院之儀器不同略有差異

「肝」淨第二步 – 天然營養素全方位守護您的肝

了解自己的肝臟狀態後，或許您接受了醫生的指示用藥與治療方式，但不論何種藥物，長期使用都會對肝臟造成程度不等的傷害，更別說聽信偏方了。在營養醫學的研究上發現其實有許多營養素都具有保護肝臟、提升肝臟機能的功效，讓我們一起來瞧瞧：

維生素B群：提供肝臟細胞生化代謝所需，減輕肝臟負擔。可減少重金屬在肝中的累積。

葉綠素：可有效抑制因黃麴毒素等會引發肝癌的物質，進而防止肝癌發生。

朝鮮薊：含天然多酚類化合物，具強力抗氧化功效。可強化肝細胞修復及再生、促進肝臟分泌膽汁，以及提升肝臟代謝機能。

荷蘭芹：提高肝臟細胞的抗氧化解毒酵素 (glutathione S-transferase)，預防癌化。

蒲公英根：含蛋白質水解酵素，幫助肝臟細胞的新陳代謝。

硒酵母：有效抑制肝癌細胞的生長，並引發癌細胞自然凋亡。

卵磷脂：乳化脂肪，加速脂肪及膽固醇代謝，可有效改善脂肪肝。強化肝臟機能、預防肝硬化。

綜合抗氧化營養素：協同作用清除體內自由基對肝臟細胞的損傷，並保護肝細胞，有效預防癌症。

護肝沒有特效藥，唯有調整生活作息和飲食型態，並選擇營養醫學等級的天然營養素共同守護肝臟的健康，迎向「肝」淨的彩色人生。