



# 脂肪肝逆轉計畫：掌握營養關鍵

您有脂肪肝嗎？多數脂肪肝患者並沒有明顯自覺症狀，若沒有透過影像檢查往往是難以發現的。脂肪肝真的只是單純的「肝包油」現象嗎？現今醫學發現，它往往與肥胖、糖尿病、心臟疾病、癌症等代謝異常密切相關，更是全身長期代謝失衡的重要警訊！

## ● 重新認識脂肪肝

脂肪肝的變化與多重因子相關，如：基因、年齡、荷爾蒙、飲食、生活作息、疾病、肥胖、腸道菌相等，近年來國際醫學界重新檢視並更新定義，在2023年最終決定以「代謝狀態」與「酒精攝取量」作為核心，將非酒精性脂肪肝(NAFLD)更名為代謝異常相關脂肪肝(MASLD)，強調代謝功能異常與脂肪肝的直接關聯，明確了解病因本質，並將脂肪肝重新分成五大類別：

- ① 代謝異常相關脂肪肝病(MASLD)
- ② 代謝異常合併酒精性脂肪肝病(MetALD)
- ③ 酒精性脂肪肝病(ALD)
- ④ 特定原因造成的脂肪肝病(如藥物、病毒、遺傳性疾病等)
- ⑤ 原因不明的脂肪性肝病

## ● 忽視脂肪肝，當心星星之火可以燎原

一般而言，輕微脂肪肝且肝功能正常的情况下，並不會有立即性的危害。當肝臟脂肪過度堆積，逐漸引發慢性發炎，便進一步演變為脂肪性肝炎、肝纖維化，最終導致肝硬化與肝癌，隨著病情惡化，患者可能會出現右上腹不適或隱痛、食慾不振、噁心、倦怠、茶色尿、黃疸及腹水等症狀。一旦脂肪肝合併有血糖、血脂異常或是肥胖等代謝問題就是加速病程的強力推手。代謝異常相關脂肪肝病(MASLD)因代謝異常、長期發炎與高氧化壓力，使患者在嚴重肝病發生前，常已出現心血管疾病，其死亡的主因反而是心血管方面的併發症，如心肌梗塞、心衰竭等。因此，越早介入生活與營養調整，越有機會阻斷這條進程。

## ● 逆轉脂肪肝的不二法門，從生活型態開始

脂肪肝是可以逆轉的，其中體重控制是最有效的關鍵策略，當體重減輕5%，即可降低肝臟內脂肪堆積；減輕7-10%，有助於改善脂肪肝炎；減輕超過10%，可有效減緩甚至逆轉肝臟纖維化，促使肝功能恢復健康。在體重管理上，飲食調整是核心(約占7-8成)，輔以規律運動，不僅能讓肝臟重拾健康，還能提升胰島素敏感性，有助於血糖控制與降低心血管疾病風險。

飲食調整：脂肪肝改善的核心在於「控油與控糖並重」，除了大家悉知的油炸、高脂肪肉類、精緻甜點與含糖飲料外，更需警惕過量的碳水化合物、水果，以及隱藏高油、高糖的超加工食品，還有酒精都需要減少或避免攝取。飲食建議應以「優質油品、低糖、高纖維」為主，不僅能降低肝臟脂肪沉積與發炎、改善胰島素阻抗，還可調節腸道菌相。

規律運動：運動具有消耗多餘的熱量、提升新陳代謝、促進體脂肪與內臟脂肪代謝和穩定代謝機能。運動關鍵在於持之以恆，最好每週進行150分鐘以上的中等強度有氧運動，再搭配2天的阻力運動成效更佳。

## 調理脂肪肝的關鍵營養

**魚油：**魚油中富含抗發炎的優質好油—Omega-3脂肪酸，可以減輕肝臟發炎的現象，降低血液中過多的三酸甘油酯，促進脂肪的代謝作用以減少肝臟脂肪的堆積，不僅如此，Omega-3脂肪酸還能透過腸肝軸調節，避免腸道的有害物質進入肝臟，減少發炎與脂肪沉積。美國心臟協會強調，每日補充4公克Omega-3脂肪酸是降低三酸甘油酯有效且安全的選擇，還可作為降血脂藥物的輔助。

**卵磷脂：**具有天然乳化劑之稱的卵磷脂扮演重要角色，其中的主要成分—膽鹼磷脂對合成極低密度脂蛋白(VLDL)至關重要，VLDL是三酸甘油酯的運輸車，負責將油脂從肝臟運送至血液或周邊組織，並參與調控脂肪代謝與生成，一旦膽鹼磷脂缺乏，脂肪便無法有效從肝臟輸出，進而增加脂肪肝風險。若在補充卵磷脂時搭配運動還能加速脂肪的代謝力。

**朝鮮薊：**朝鮮薊富含洋薊酸、綠原酸、木犀草素和膳食纖維等豐富營養素，可提升肝臟中的抗氧化酵素活性，減少酒精導致的肝細胞損傷與壞死，改善肝損傷及發炎。代謝異常相關脂肪肝患者透過朝鮮薊保養，可降低總膽固醇、低密度膽固醇(LDL)與三酸甘油酯的濃度，同時GOT與GPT異常指數也得到改善。

**維生素E：**是一種脂溶性維生素，具有清除自由基、抗氧化、抗發炎的特性。當日常飲食中有較高維生素E攝取量時與多種慢性疾病(心血管疾病、中風、癌症)死亡率降低有關。在一篇針對代謝異常相關脂肪性肝炎患者的大規模研究，每日補充800 IU維生素E，持續2年的結果顯示，改善肝臟脂肪變性、減緩肝病進程，並降低肝臟發炎相關指標。

在均衡飲食與規律運動的良好生活型態下，搭配上述營養素輔助能夠加強肝臟保健。但請注意，長期攝取過多的人工添加劑不僅會加重肝臟代謝負擔，也恐引起發炎、擾亂腸道菌叢生態、胰島素阻抗和免疫問題等。因此挑選保健品請選擇無添加人工色素、代糖和防腐劑等化學添加劑，具有科學實證的營養醫學等級補充品，才能吃得安心又健康！

