



國內  
郵資已付

彰化郵局許可證  
彰化字第876號  
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號  
登記為雜誌交寄  
無法投遞時請退回



# 活力營養季刊

## 91期

中華民國一百一十一年三月十日



活力營養講座  
~系列活動

**我的餐盤**

活動日期 / **111/04/13** (三)

活動時間 / 上午 10:30~11:30

(快快來~早點來~不需報名)

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物(限量150份)

活動地點 / 彰化基督教醫院總院一樓大廳(服務台前)

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻主任  
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)  
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳媿 主編: 曾怡萱、呂彥玟  
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)  
E-mail: [d7600@cch.org.tw](mailto:d7600@cch.org.tw)

創刊日 民國九十一年一月十五日

# 目錄 Content

## 主題報導一

### 04 身不「油」己化「肝」戈為玉帛

彰基體系醫院漢銘基督教醫院 蔡佩嘉 營養師

## 主題報導二

### 06 NAFLD食療—你不可不知的營養策略

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 曾怡萱 營養師

## 食話食說

### 08 油不是罪魁禍首

彰基體系醫院二林基督教醫院 詹昱佑 營養師

## 營養師上菜

### 10 花椰菜米什錦炒飯

彰基體系醫院漢銘基督教醫院 鄭宇翔 營養師

## 食在最IN

### 12 改善非酒精性脂肪肝(NAFLD)相關的保健食品

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 陳宣霖 營養師

## 營養你的生活

### 14 實踐健康生活，擊潰脂肪肝

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 呂彥玟 營養師

## 活力營養活動

### 16 彰化基督教醫院營養部—民國111年活力營養活動

## 編輯手札



根據肝病防治學術基金會統計，國人脂肪肝盛行率約30%左右，是僅次於B、C型肝炎的疾病，為常見肝病，台語俗稱「肝包油」。脂肪肝是什麼呢？若不理會它，長期下來，可能會造成什麼影響？那我又該如何著手改善呢？

本期季刊將帶領民眾從認識脂肪肝、如何飲食調整到怎麼從生活習慣去實踐健康生活，一起逆轉脂肪肝吧！





# 身不「油」己 化「肝」戈為玉帛

彰基體系醫院漢銘基督教醫院 蔡佩嘉 營養師

脂肪肝是我國僅次於B、C型肝炎的疾病，為台灣常見的肝病，由於症狀表現不明顯，除了健康檢查意外被發現，實際上有更多的個案是未被診斷出來的。根據肝病防治學術基金會統計，國人脂肪肝的盛行率約在30%左右。

脂肪肝是什麼呢？台語俗稱「肝包油」，也就是肝臟細胞內囤積過多的脂肪所導致，熱量長期攝取過多或是飲酒過度，身體會將這些多餘的熱量轉換為脂肪，以三酸甘油脂的形式儲存在肝臟中。

由於現代人的飲食逐漸西化，攝取過多的精緻糖與油炸食物，罹患脂肪肝的可能性皆會大大增加。首先，再次定義脂肪肝及脂肪肝的種類：

## 一、脂肪肝的定義

脂肪肝在醫學上的定義是指肝內脂肪（主要為三酸甘油酯）含量超過全肝重量的5%~10%。

## 二、脂肪肝的種類

### · 非酒精性脂肪肝

非酒精性脂肪肝為肝臟內堆積過多脂肪，不是由酒精所引起，許多因素都可能造成非酒精性脂肪肝，其中最主要成因為飲食及代謝性疾病，而高血糖、胰島素抵抗、高血脂、高血壓、肥胖等等，都有可能是引起肝臟囤積過多脂肪之因素。

### · 酒精性脂肪肝

酒精性脂肪肝最主要原因是長期過度飲酒，酒精在代謝過程中會合成脂肪酸，過多的脂肪酸在體內會形成三酸甘油酯，進而堆積在肝臟。長期大量的酒精代謝，會使肝臟細胞受損成為「酒精性肝炎」，提早戒斷酒精的攝取，肝炎是可以回復的，相反地，繼續濫用酒精，最後則會演變成「肝炎、肝硬化、肝癌」的病變三部曲。

### · 脂肪肝的症狀

非酒精性脂肪肝和酒精性脂肪肝通常沒有明顯症狀，當疾病進展至肝炎、肝臟纖維化、肝硬化，就可能會有右上腹痛、飽脹感、噁心、食慾不振、體重減輕及黃疸等症狀，一旦出現上述症狀，就應盡速就醫。

### · 脂肪肝的高危險群

脂肪肝的發生率與許多慢性病息息相關，很多因素都會增加罹患脂肪肝的風險，民眾不妨自行檢視，自身是否為脂肪肝高風險族群。

1. 肥胖（尤其是腹部肥胖）、
2. 飲酒過度、
3. 胰島素抵抗／糖尿病、
4. 高血脂症、
5. 高血壓、
6. 代謝症候群、
7. 快速減重者、
8. 基因遺傳、
9. 藥物副作用（長期使用類固醇者）

## 五、如何預防及治療脂肪肝

目前醫學上沒有藥物是用於治療脂肪肝，根據臨床建議，改變生活方式及飲食型態是能改善脂肪肝，而早期脂肪肝是可逆的，民眾能依循下述建議，來預防及改善脂肪肝。

1. 維持理想體重，身體質量指數（BMI）維持在18.5—24間，減去5%—10%的體重可以減少肝臟脂肪並改善脂肪肝。
2. 規律運動，每週進行至少 150 分鐘的中等強度活動。
3. 均衡及高纖維飲食，攝取富含蔬菜、水果、蛋白質和全穀類食物，限制餐點中飽和脂肪、精緻糖和鹽含量。
4. 依照醫師指示服用藥物，控制血糖、血脂至目標範圍。
5. 避免或適量飲酒，成年男性每天2個酒精當量為限，女性每天1個酒精當量為限。（1個酒精當量相當於15克酒精）
6. 定期健康檢查。



### 參考資料：

1. L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. Krause's Food, Nutrition, and Diet Therapy - 11th edition. W.B. Saunders Co., 2004. 400-405.
2. American Liver Foundation. Nonalcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD). Available <https://liverfoundation.org/for-patients/about-the-liver/diseases-of-the-liver/non-alcoholic-fatty-liver-disease/> (Accessed 7 February 2022).
3. 肝病防治學術基金會「飲酒過量，小心脂肪肝上身，還可能爆肝！」、「脂肪肝無症狀新一代肝臟隱形殺手」 <https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=57&sid=684&page=1> (2022年2月4日查閱)
4. 衛生福利部國民健康署「2成肝癌與飲食生活有關均衡吃規律動向脂肪肝說NO！」  
網站來源：<https://health99.hpa.gov.tw/news/18737> (2022年2月4日查閱)

# NAFLD食療 你不可不知的營養策略

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 曾怡萱 營養師

過量飲酒導致過多的脂肪累積在肝細胞造成酒精性脂肪肝，反之，其他原因如：長期不正常的生活習慣、不當的飲食習慣等非酒精性造成的脂肪肝疾病，都是非酒精性肝病 (Nonalcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD)的範疇。肥胖、糖尿病、胰島素阻抗也都是造成非酒精性肝病的原因之一。除了透過定期肝臟超音波、血液檢查提早篩檢出問題外，究竟該如何透過平日營養與飲食來避免肝臟出問題呢？

## 注重營養、規律運動降低非酒精性脂肪肝的程度

在隨機分派的實驗中，將144位中重度非酒精性脂肪肝患者，排除以下：已經被診斷有中風、糖尿病、心血管疾病與無法遵循飲食與運動調整、嚴重需要醫療的患者，低升糖指數地中海飲食模式(Low GI Mediterranean diet, LGIMD)組，與前述飲食合併中等強度規律的運動(有氧組或有氧混合阻力訓練組)，透過90天介入後顯示：低升糖指數地中海飲食組，以及前述飲食分別搭配兩種不同運動模式的組別，三組都能顯著降低中重度脂肪肝的程度。

## 均衡低糖飲食模式改善NAFLD

「低升糖指數」、「低糖飲食」這些詞彙相信大家不陌生，但低糖飲食需要在營養師的指導之下，較能精確執行，並非只是訪問流行的吃肉減肥法，或吃蔬菜與肉不吃飯的飲食。低糖飲食講求三大營養素的特殊比例，目前研究中有效可以改善NAFLD較常見的比例為：碳水化合物：蛋白質：脂質=40-45%：20%：35-40%，且油脂比例特別強調需要較多的單元不飽和脂肪酸和n-3脂肪酸[3]，且攝取10%以下的飽和脂肪酸、其中膳食纖維更要達到25-30公克，才能有效減少NAFLD的狀況。飲食比例與份量的執行錯誤，長期下來非但沒有減到脂肪、也沒降低胰島素阻抗，反而導致其他營養缺乏或過剩的狀況。

以下為低糖均衡飲食的示範菜單(一人份)

**主菜1**—枸杞鯛魚豆腐堡：枸杞(乾)1g、鯛魚35g、傳統豆腐80g

作法：枸杞泡軟，底部鋪上切片豆腐，鯛魚洗淨用米酒醃過後，放在豆腐上，撒上鹽，蒸熟即可。

**主菜2**—塔香烘蛋：雞蛋一個約60g、九層塔1g、橄欖油10g

作法：九層塔洗淨切碎，不熱鍋，放入橄欖油和切碎的九層打，與打好的蛋，開火。煎熟即可。

**燴菜1**—蒜香木耳炒高麗菜：木耳(濕)50g、高麗菜100g、橄欖油5g、蒜頭2g

**青菜1**—椒鹽烤腰果杏鮑菇：腰果4g、杏鮑菇 50g

**青菜2**—水煮地瓜葉 100g

**水果**—香蕉135g

營養成分分析如下表：

| 熱量        | 蛋白質   | 脂肪    | 碳水化合物 | 飽和脂肪 | 膳食纖維  |
|-----------|-------|-------|-------|------|-------|
| 619.4kcal | 30.4g | 27.8g | 61.9g | 5.9g | 12.6g |
|           | 19.6% | 40.4% | 40.0% | 8.5% |       |

燴菜與青菜做法不難，辛香料爆香後，立即放入蔬菜，加入少許水後蓋鍋燜煮；其餘水煮與鹽烤，都可依自己喜好調味，如：海鹽、玫瑰鹽、七味粉、薑黃粉、義式香料粉等，飯後馬上來個水果，當餐就能滿足4蔬1果，膳食纖維、堅果好油都吃到。

## 個體化差異需要個別化營養建議

醫院營養師會依據個人熱量所需、血液生化數值與行為，調整個人能配合的狀況，提出當下最合適的飲食對策，長期與營養師配合微調飲食，可以避免三分鐘熱度導致飲食調整失敗，使自己對飲食調整一再失落而惡性循環。請到醫院洽詢有經驗的營養師，進一步學習份量的概念，讓您精準營養您的肝。

參考資料：

1. Marušić M, Paić M, Knobloch M, Liberati Pršo AM. NAFLD, Insulin Resistance, and Diabetes Mellitus Type 2. Can J Gastroenterol Hepatol. 2021 Feb 17;2021:6613827. doi: 10.1155/2021/6613827. eCollection 2021
2. Franco, I.; Bianco, A.; Mirizzi, A.; Campanella, A.; Bonfiglio, C.; Sorino, P.; Notarnicola, M.; Tutino, V.; Cozzolongo, R.; Giannuzzi, V.; et al. Physical Activity and Low Glycemic Index Mediterranean Diet: Main and Modification Effects on NAFLD Score. Results from a Randomized Clinical Trial. Nutrients 2021, 13, 66.
3. Saeed N, Nadeau B, Shannon C, and Tincopa M. Evaluation of Dietary Approaches for the Treatment of Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: A Systematic Review. Nutrients. 2019 Dec; 11(12): 3064.



## 油不是罪魁禍首

彰基體系醫院二林基督教醫院 詹昱佑 營養師

根據統計，2020年台灣的脂肪肝盛行率約有3成，而脂肪肝若不管它，後續則會容易引起多種併發症，那麼脂肪肝到底是怎麼形成的呢？到底吃什麼東西會容易造成脂肪肝？這個問題，大部分的人一定都會直接回答吃太油，但是會有脂肪肝難道一定就是脂肪攝取過多嗎，其實碳水化合物攝取過多、喝酒過量，這些也都是容易造成脂肪肝的原因，而且往往會被人們所忽略。

碳水化合物攝取過多為什麼會造成脂肪肝呢，乍看之下，碳水化合物與脂肪是兩個完全不一樣的東西，但是在我們奧妙的人體中，碳水化合物卻可以搖身一變，變成脂肪，這和我們身體的代謝有關，當我們吃進碳水化合物後，多出來的部分會先變成肝醣儲存，但是到上限後，剩下來的碳水化合物就會經過一連串的生化反應，最終轉變成脂肪，而脂肪的儲存沒有上限，碳水化合物攝取越多，相對的脂肪也就儲存的越多，尤其是水果的果糖和甜食、飲料的精緻糖，更容易變成脂肪儲存，如果脂肪是儲存在內臟部位，久而久之，脂肪肝就會形成。



再來說到酒的部分，酒精性脂肪肝也是很常見的一種脂肪肝的成因，那酒是如何產生脂肪肝的呢，大部分的酒精都是肝臟代謝的，代謝過程中會產生「NADH」，它是脂肪合成的原料，原料越多，脂肪自然就能合成越多，而過多的脂肪就會在肝臟儲存起來，最後形成脂肪肝，另外代謝酒精的過程中，也會產生一些對身體有害的副產物，這些副產物會破壞肝細胞，長時間下來，甚至可能使脂肪肝演變成肝硬化。

碳水化合物與酒精這兩樣雖然都是可能引起脂肪肝的原因，但都是建立在過量的前提下，不用因為擔心形成脂肪肝，而特別限制到完全不吃，尤其是碳水化合物，是身體所需的三大營養素之一，如果攝取不足，反而會有營養不良的風險，所以我們該做的是適量攝取、不暴飲暴食、不要有大小餐，少吃精緻甜食和含糖飲料，均衡飲食才是避免脂肪肝的最佳方法，而如果對於自己到底可以吃多少份量不是那麼得清楚，也都可以諮詢營養師。



### 參考資料：

1. Shlomo Melmed, Richard J. Auchus, Allison B. Goldfine, Ronald J. Koenig, Clifford J. Rosen, Williams Textbook of Endocrinology 14th Edition, Netherland Elsevier Science Health Science, 2019;1581-1620.
2. 彰化基督教醫院. 血管醫學防治中心資訊網. 認識脂肪肝  
網站來源 [https://www.cch.org.tw/vmpc/news/news\\_detail.aspx?oid=3323](https://www.cch.org.tw/vmpc/news/news_detail.aspx?oid=3323)(2022年2月7日查閱)
3. 肝病防治學術基金會. 肝臟的醣類代謝功能  
網站來源 <https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=17&sid=261&page=3>(2022年2月7日查閱)
4. 肝病防治學術基金會. 不胖卻有脂肪肝，也有肝纖維化風險  
網站來源 <https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=67&sid=931&page=1>(2022年2月7日查閱)



## 花椰菜米什錦炒飯

彰基體系醫院漢銘基督教醫院 鄭宇翔 營養師

於忙碌的現代人，要準備三菜一湯既傷神又費力，有時一道簡單的炒飯便成了一餐。然而炒飯的製備過程的確簡便，但整體而言卻很難攝取到蔬菜，且白飯通常占整道菜一半以上的比例，對於外食族來說，使得一整天的醣類攝取更容易超出建議量。該如何做出低醣又能夠提供飽足感的高纖料理呢？請試試這道「花椰菜米什錦炒飯」吧。

### 食材

- (1)白花椰菜1/2朵(約200g)、(2)玉米粒85g、(3)天貝20g、(4)胡蘿蔔1/4條  
(5)紅甜椒1/3顆、(6)櫛瓜1/3條、(7)蝦仁100g



### 調味料

- (1)橄欖油1湯匙、(2)咖哩粉1湯匙、(3)黑胡椒粒1茶匙

### 做法

- 1、所有食材洗淨後，將胡蘿蔔、花椰菜梗去皮、紅甜椒去籽。
- 2、天貝切塊備用，胡蘿蔔、櫛瓜、紅甜椒切片備用。
- 3、將花椰菜切成約米粒大小的花椰菜米(可用調理機減少製備時間)。
- 4、胡蘿蔔、紅甜椒、蝦仁入滾水汆燙30秒，櫛瓜、天貝以小火乾煎至全熟備用。
- 5、熱鍋後放入橄欖油，加入花椰菜米和玉米粒，以小火翻炒約1分鐘，再加入咖哩粉，待所有花椰菜米均勻上色後，加入所有食材翻炒2-3分鐘，最後以黑胡椒調味即可盛盤。

### 營養分析

| 熱量(kcal) | 碳水化合物(g) | 蛋白質(g) | 脂質(g) | 膳食纖維(g) | 鉀(mg)  | 鈉(mg) |
|----------|----------|--------|-------|---------|--------|-------|
| 356.5    | 31       | 20.4   | 18.1  | 8.7     | 1023.4 | 708.8 |

### 料理特色

天貝是印尼傳統食物，由整顆黃豆製成，和蝦仁同樣屬於優質蛋白質，兩者相較於紅肉，均含有較低的飽和脂肪；花椰菜屬十字花科蔬菜，此類蔬菜以富含具有抗氧化功能的植化素而聞名。以細碎的花椰菜加上少量玉米粒來模擬炒飯的口感，大大降低了醣類的比例，再搭配各式蔬菜，可同時攝取各種維生素和礦物質，其有助於維持人體正常代謝，整體而言富含膳食纖維又不失飽足感，間接減少了對肝臟的負擔。特別適合因忙碌而忽略飲食均衡的你～



印尼傳統食物－天貝



### 參考資料：

1. 衛生福利部食品藥物管理署.食品營養成分資料庫(新版).網站來源:  
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178> ( HYPERLINK  
"https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178%20(2022年2月4"2022年2月4號查閱)
- 2.U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE(USDA). Available from:  
<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/174272/nutrients> (Accessed 4 Febuary 2022)



## 改善非酒精性脂肪肝 (NAFLD) 相關的保健食品

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 陳宜霖 營養師

目前，市面上尚無可治療非酒精性脂肪肝的藥物，往往都要透過生活方式的改變(如：飲食控制或運動)來減輕體重，進而改善脂肪肝的情況。然而，近年來發現一些保健食品可能有輔助改善脂肪肝的效果，究竟哪些成份才是真正有效的，哪些只是廠商的話術，就讓我們根據最新臨床的研究，來跟大家一一介紹吧！

### ω-3脂肪酸(ω-3 fatty acid)

ω-3脂肪酸是一種多元不飽和脂肪酸，其中最重要的3種為EPA和DHA（這二種存在於海洋動植物油）、ALA（存在於植物油）。魚油是補充ω-3脂肪酸最常見的保健食品，目前建議選擇rTG型式的魚油，因純度高且吸收率佳，而EPA：DHA=3：2更好。研究指出每天補充3 毫克的ω-3脂肪酸，持續6月以上，顯著降低血脂肪和增加好的膽固醇、降低肝功能指數及減少肝臟脂肪變性。



### 薑黃素 (Curcumin)

薑黃素是一種從熱帶植物薑黃的根莖中萃取的強效抗氧化物。薑黃素建議挑選95%濃度，但因不易被腸道吸收(吸收率1%)，建議在購買時可選擇與胡椒鹼(Piperine)或磷脂質(Phospholipids)結合的產品，以提高吸收率。每天補充薑黃素100~300毫克，持續2月以上，顯示肝功能指數和NAFLD嚴重程度都顯著降低。切忌不要購買無標示有效劑量的薑黃粉，因研究顯示是無效的。



### 水飛薊素(Silybum)

水飛薊素是從水飛薊(Silybum marianum)中萃取的強效抗氧化物，是一種多酚類的複雜混合物，包含6種黃酮木脂素(水飛薊實佔50~70%)和1種類黃酮花旗松素(Taxifolin)。其為脂溶性，不易被腸道吸收(吸收率20~50%)且容易被肝臟代謝，在購買時可選擇與磷脂酰膽鹼(Phosphatidylcholine)結合的產品，來增加在腸道中的溶解度，並同時保有吸收後的抗氧化特性。

單獨使用420~600毫克或搭配低劑量維生素E（水飛薊實 188 毫克、天然維生素E 60 毫克）合併使用，在補充3~12個月，發現有降低肝功能指數及脂肪肝指數。其安全性高，研究顯示沒有明顯的副作用。



### 黃連素 (Nerberine)

黃連素是一種從多種藥用植物（特別是小檗屬）的根莖、樹皮和果實中提取的一種異喹啉生物鹼（呈黃色，帶苦味）。黃連素因不好吸收（吸收率<5%），可選購含有癸酸鹽（Caprate C10，一種中鏈三酸甘油酯）的產品來提升吸收率。黃連素每天補充500毫克，2~4個月可改善肝脂肪相關指標。如增加到1000~1500毫克天持續3~4月，甚至能降低血脂肪和改善肝功能指數。

雖說市面上仍有很多成份，如：維生素D、維生素E、白藜蘆醇、肉鹼、赤參、咖啡和益生菌...等都宣稱對NAFLD有益，但仍待更多臨床研究來證實其效果。但不管要補充哪些保健食品，仍建議要先詢問專業人員，切勿自行補充，且改善NAFLD仍需以飲食和運動的調整為主，保健食品為輔，才能達到事半功倍的效果。

參考資料：

- 1.Cicero AFG, Colletti A, Bellentani S. Nutraceutical Approach to Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD): The Available Clinical Evidence. *Nutrients*. 2018;10:1153.
- 2.Lee CH, Fu Y, Yang SJ, et al. Effects of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acid Supplementation on Non-Alcoholic Fatty Liver: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2020;12:2769.
- 3.Wei X, Wang C, Hao S, et al. The Therapeutic Effect of Berberine in the Treatment of Nonalcoholic Fatty Liver Disease: A Meta-Analysis. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2016.
- 4.White CM, Lee JY. *Pharm Pract (Granada)*. The impact of turmeric or its curcumin extract on nonalcoholic fatty liver disease: a systematic review of clinical trials.2019;17:1350.
- 5.Zhong S, Fan Y, Yan Q, et al. The therapeutic effect of silymarin in the treatment of nonalcoholic fatty disease: A meta-analysis (PRISMA) of randomized control trials. *Medicine (Baltimore)*. 2017;96:e9061.





## 實踐健康生活·擊潰脂肪肝

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 呂彥玟 營養師

「看起來好瘦喔」、「怎麼都吃不胖」、「過十年了，還是一樣苗條」，現在聽到這類的問候語，先不要高興得太早，因為瘦與吃不胖不代表沒有脂肪肝；近年脂肪肝盛行率漸升，不只可能導致肝臟疾病的發生(如：肝炎、肝硬化等)，也可能衍生其他併發症(如：心血管疾病)。何謂脂肪肝？即肝臟脂肪重量超過肝臟重量的5%；而這通常能透過抽血、超音波或肝臟切片等檢查得知。

### 我可能有脂肪肝嗎？先認識體脂肪

過去常用BMI(身體質量指數)來判定一個人的體位是否過重或肥胖，除了BMI，現在我們提倡搭配更具指標性的數值—體脂肪重量(體脂肪重量/體重\*100%)，來判定一個人是否肥胖。

何謂體脂肪？顧名思義是存在於身體各處的脂肪，可儲藏能量，當存在於皮下，具保護及維持體溫，存在腹腔內，即所謂內臟脂肪，則具保護及固定臟器的功能。體脂率標準值：男性15—25%，女性20—30%，當超出建議值，儘管BMI介於正常範圍內，仍算肥胖，也表示你可能是脂肪肝高風險族群。其中，以內臟脂肪需要特別關注，當內臟脂肪過多，比較容易有慢性疾病、心血管疾病等疾病發生。

### 該如何實踐個人健康生活？脂肪肝全然是飲食所導致的嗎？

調查發現，脂肪肝反而經常發生在久坐不動的族群中。擊潰脂肪肝，除了實現均衡飲食外，更重要是改變生活習慣，建議體重過重或肥胖之民眾進行飲食控制及減重，研究指出，當體重減少5-7%，就可改善脂肪肝及相關肝指數；那該怎麼做？以下給民眾一些小建議：

- 減重**：過重或肥胖體態的民眾，建議開始實施減重計畫，減重不外乎是飲食控制與運動相互搭配，以每周減去0.5—1公斤的速度進行減重最為合適，當然也能透過專業營養師的諮詢，並給予個別化飲食及運動計畫。
- 量測體重及腰圍**：量體重及腰圍最能直接得知體態變化，而目前市售體重計部分都配有量測體脂肪及內臟脂肪的功能，平常我們就可以透過體重計或量測腰圍，了解自身體脂肪與內臟脂肪是否超標。
- 運動**：根據世界衛生組織建議，運動333原則應提升為533，也就是每周運動5次，每次30分鐘，心跳達130下，研究也發現，阻力運動是有改善脂肪肝的效果，民眾可依自身體能狀況，適度調整運動強度。

時代轉變、健康意識抬頭，在飲食與運動兼具下，我們也應該定期做健康檢查，時常了解自身健康狀況，拒當泡芙人。

### 參考資料：

- Petersen KF, Dufour S, Befroy D, Lehrke M, Hendler RE, Shulman GI. Reversal of nonalcoholic hepatic steatosis, hepatic insulin resistance, and hyperglycemia by moderate weight reduction in patients with type 2 diabetes. *Diabetes*. 2005;54(3):603.
- Promrat K, Kleiner DE, Niemeier HM, Jackvony E, Kearns M, Wands JR, Fava JL, Wing RR. Randomized controlled trial testing the effects of weight loss on nonalcoholic steatohepatitis. *Hepatology*. 2010;51(1):121.
- Keating SE, Hackett DA, George J, Johnson NA. Exercise and non-alcoholic fatty liver disease: a systematic review and meta-analysis. *J Hepatol*. 2012;57(1):157. Epub 2012 Mar 10.

## 音樂河廚房

「音樂河廚房」是一家隱身於彰化市陳稜路上的福音餐廳，由彰基營養部經營，為「傳達愛」的音樂河廚房加值營養專業與健康元素，提供社區民眾無負擔飲食，讓健康與美味零距離。店內餐點主要販售輕食溫沙拉，營養師依均衡營養搭配彩虹飲食理念設計讓大家攝取不同的營養素。營養師精心設計菜單和主廚用心烹調，就是要讓大家吃到新鮮、原味及健康。

SONG RIVER  
用食物傳遞愛與幸福

音樂河廚房  
開始營業

輕食 X 福音

營業時間  
10:30~13:30  
15:00~18:00  
星期一公休  
訂位專線 04-7281043





## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 111年度活力營養講座大廳活動

**主題：我的餐盤**

**活動時間：** 111-04-13(三) 09:00~11:00

111-08-17(三) 09:00~11:00

111-12-14(三) 09:00~11:00

**活動地點：** 彰化基督教醫院 總院一樓大廳 (服務台前)

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188

※活動因應疫情可能有所變動，詳情請來電洽詢。

## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部111年度大廳團衛主題—**防癌**

| 日期           | 時間            | 次主題       |
|--------------|---------------|-----------|
| 111-02-23 週三 | 上午10:00~11:00 | 彩虹蔬食      |
| 111-04-27 週三 | 上午10:00~11:00 | 油魚遊戲      |
| 111-06-22 週三 | 上午10:00~11:00 | 優質蛋白報你知   |
| 111-08-31 週三 | 上午10:00~11:00 | 原來你最好     |
| 111-10-26 週三 | 上午10:00~11:00 | 腸道清道夫     |
| 111-12-28 週三 | 上午10:00~11:00 | 鋅鮮生活，晒手向前 |

**活動地點：** 彰化基督教醫院一樓大廳 (門診藥局前)

**活動時間：** 上午 11:00~11:40 (不需報名)

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188

免費活動！活動因應疫情可能有所變動！

### 健康食力平台

**添加雙重元素 調節生理機能**

- ω-3魚油**  
富含EPA、DHA (1,000毫克/每罐)
- 植化素綠茶萃取物**  
含兒茶素(EGCG) (30毫克/每罐)

**使用方法**

- 建議每日飲用2罐
- 補充鈣質：餐後點心補充、配合一般飲食食用

如有需求請洽：活力營養中心  
或電請營養部3041、活力營養中心7188

**纖腹寶Super代餐包 體重控制不餓法門**

醣糖比例雙降。促進腸內益菌。提高基礎代謝。優化身心平衡

- γ-穀維素：米糠萃取植化素，富含超強抗氧化力。
- 維生素B：搭配γ-穀維素，穩定情緒。
- 膳食纖維：每包勝過半斤高麗菜纖維量，增加飽足感。

使用方式：每日使用1-2包，搭配豆漿或牛奶取代一餐。

首次登入贈\$30折扣碼

購物官網 @totalhealth 記得加line哦!!

洽詢專線：04-7238595分機3041 (營養營養部) 或7188 (活力營養中心)

低醣、抗發炎，營養濃縮配方，一天兩罐，體力恢復看得見。

健康食力



掃描QR code，加入食力平台  
首次登入會員，贈\$ 30 折扣碼  
更多優惠活動請上健康食力網

平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>