

# 單純脂肪肝 與 脂肪性肝炎

預防與治療脂肪肝

PARP抑制劑成治卵巢癌新星

寨卡病毒如何通過孕婦胎盤感染胎兒？

防病的黃金十年

長者易患尿失禁 適當用藥緩解病況

JAN 2017  
3PHK.COM

ISSN 2410 3667



9 772410 366700 >

# 《醫·藥·人》 電子版

## 網上訂閱

[www.3phk.com](http://www.3phk.com)

(一年12期) 訂閱價 HKD 150.00





# 食得有「營」

## 食物、營養和疾病的關係

現代生活中，健康的身體讓我們可以高效參與各種活動。為此，均衡攝取營養是至關重要的，擁有對營養、食物及疾病的知識，方能食得精明、食得有「營」。

撰文：蔡節禮（藥劑師／香港保健食品協會會員）

**營** 養可分為碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質、水和粗纖維。人體每天攝入能量應由44-55%碳水化合物、20-35%脂肪和10-35%蛋白質所組成。

- 碳水化合物及脂肪是身體的主要能量來源
- 蛋白質是肌肉和其他組織生長和修復的必要條件
- 礦物質是體內的無機物，對人體的正常運作有關鍵性作用。
- 維生素對身體內的許多化學反應有重要作用
- 水佔人體60%重量，是營養物質的載體。
- 粗纖維是食物中較難消化的纖維素，對消化系統的運作十分重要。

肥胖是多種疾病的原因，減肥為先進社會的重要議題。要減磅，必須控制每天卡路里的

攝入量。卡路里是能量的單位，比較常用的單位是千卡。我們如何才能知道每天需要攝入多少卡路里呢？這取決於個人的體重、身高、體積、健康狀態及活動量。在英國，男性所需的平均攝入卡路里為2500千卡，女性為2000千卡，兒童（5-10歲）為1800千卡。在香港，可使用一個由大學及營養師協會合作設計名為HK FitNuts的應用程式<sup>1</sup>，可根據使用者的日常飲食和運動量來計算總體攝入的卡路里狀態。以下是常見因肥胖而導致的疾病及治療方案。

### 糖尿病

由於糖尿病人體內沒有足夠的胰島素控制體內葡萄糖水平，他們更需要密切控制飲食。否則，高血糖會為心臟、大腦、眼睛、腎和血管帶來損害。糖尿病人的主要治療方案包括：

1. 維持理想體重
2. 依從糖尿病人餐單

### 3. 定期運動

### 4. 服用糖尿病藥物（如有需要）

近年，一種名為間歇式斷食（Intermittent Fasting, IF）的方案受到廣泛關注，有人認為這個方案比傳統限制能量攝入（Calorie Restriction, CR）方案更易實行。IF方案是每周安排1-3天限制能量攝入日，其他非限制日內則可以自由正常飲食。另外，交替日斷食（Alternate Day Fasting, ADF）亦是間歇式斷食的一種，即是「斷食日」（75%能量限制）及「進食日」（自由飲食）交替進行。不過，以上方案都不能產生具臨床意義的血糖降低效果。綜合來說，這些初步研究結果表明，以使用IF和ADF作為CR的替代方案去降低體重和降低II型糖尿病風險或有功效，但作出可靠結論前仍需進行更多的研究<sup>2</sup>。

### 痛風

痛風病人因體內積聚過多尿酸而引致關節疼痛。尿酸是體內嘌呤核苷酸的代謝分解產物，所以痛風病人需避免攝入嘌呤含量高的食物，如菠菜、海鮮、堅果、甜麵包、紅肉和動物內臟等。

### 心臟病

心臟病患者需要控制體重和避免攝入有害的膽固醇，高濃度的低密度脂蛋白（LDL）會引致高膽固醇，在血管中形成斑塊。而高濃度的高密度脂蛋白（HDL）則可幫助控制體內過量的膽固醇，對身體有益。高膽固醇會導致心臟病和糖尿病，此外，遺傳因素、高齡、過重和不良飲食都會提高體內膽固醇的水平。

### 小心飽和脂肪

飽和脂肪和反式脂肪會增加體內膽固醇水平，有以上疾病的人士必須注意。飽和脂肪常見於牛油、蛋糕、曲奇、牛奶、芝士和肉類，反式脂肪常見於加工食品、薯片、餅乾、部分沙拉醬和人造牛油。不飽和脂肪可以幫助改善體內的膽固醇水平，如大豆油、玉米油和紅花油等植物油、貝類和三文魚等。

鹽是體內的重要物質，能平衡血壓和血量，對神經和肌肉功能至關重要。鹽的每日平均攝入量應為0.75-1.0茶匙（3.75-6克），過量鹽攝入會引起高血壓和腎功能障礙，也可能導致肝臟纖維化和疤痕形成<sup>3</sup>。

### 選擇有益食物

除了要避免反式脂肪、高鹽和高糖外，許多食物都可幫助促進免疫系統和抵禦疾病，例如奶製品中含有維生素D、蛋白質和礦物質，可有效預防骨質疏鬆症。富含脂肪的魚類（如三文魚和吞拿魚）含有Omega-3脂肪酸，有助降低血脂和保護視力健康（如乾眼症）。

克里特島是希臘的一個島嶼，其因心臟病發病率低而聞名，科學家已經發現這與島上居民的健康飲食模式有關。當地人從肉類和牧草飼養的動物產品中攝取低含量的飽和脂肪和高含量的Omega-3脂肪酸、低含量的反式脂肪。居民更食用大量橄欖油、魚類和飲用適量紅葡萄酒<sup>5</sup>。

### 素食主義易缺鐵

近年，素食主義愈來愈流行，一些專家也認

為吃蔬菜和非肉類產品是保持健康的合適方案<sup>4</sup>。然而，需要注意的是，素食可能會令體內的鐵、維生素D和維生素B12含量偏少。鐵可以通過食用肉類、海鮮和植物如黑木耳、真菌攝入。含有維生素C的果汁與含鐵的藥片一起服用，可提高鐵元素的吸收<sup>6</sup>。維生素D有助鈣質吸收，可通過牛奶、魚類、微藻和蛋黃攝入。維生素B12常見於海苔、紅肉和

蛤類。素食主義者亦可從營養補充劑去攝取以上的維生素和礦物質。

作為一個普通人，我們無法判斷哪些營養科學研究是絕對正確，因此我們需要了解更多健康食品的知識，聆聽身體的需要，通過諮詢醫生、藥劑師和營養師的意見，了解疾病從而保持身體健康！◆

### 參考資料：

1. App: HK FitNut
2. Intermittent fasting vs daily calorie restriction for type 2 diabetes prevention: a review of human findings-Adrienne R. Barnosky
3. Agric. Food Chem., 2016, 64 ( 7 ) , pp 1610-1617: Liver Fibrosis Can Be Induced by High Salt Intake through Excess Reactive Oxygen Species ( ROS ) Production-Guang Wang
4. The China Study- T Colin Campbell and Thomas M Campbell
5. Today's Dietitian Vol. 9 No.8 - The Cretan Diet: Uncovering Its Heart Health Secrets Through the Ages By Rita E. Carey, MS, RD, CDE
6. US National Institute of Health-Iron: diet supplementary fact sheet