

脂肪肝不是肥胖專利？

脂肪肝屬都市常見慢性疾病之一，據醫管局統計，本港約有一成半的市民患有脂肪肝。脂肪肝在醫學用詞上稱為「肝細胞的脂肪變性」，表示肝臟細胞內有過多的脂質聚積，分為酒精性脂肪肝及非酒精性脂肪肝兩種。排除嗜酒和肥胖因素，原來部分體重標準的人也可以患上脂肪肝！點解？有沒有預防方法？

現代醫學一般認為脂肪肝不是一個獨立的疾病，而是眾多因素和其他疾病的後果或併發症。脂肪肝的成因很多，常見如酗酒、過食肥膩，又或由急性肝炎、糖尿病、甲狀腺疾病、肥胖症等所引發。但近年來據資料顯示，脂肪肝患者不僅有年輕化趨勢，部分患者更是體形健碩，沒有不良嗜好。脂肪肝病程可分為輕度、中度及嚴重，初期並沒有明顯病癥，後期則有機會惡化成為肝硬化及肝癌，應如何及早察覺及預防？

慢性脂肪肝起病緩慢、隱匿，病程漫長；早期沒有明顯臨床症狀，少部分病人可出現食欲減退、噁心、易倦、少腹、脅肋脹滿等。由於這些症狀沒有特異性，與一般的慢性胃炎、膽囊炎相似，往往容易被誤診誤治。中醫學認為本病屬於「積證」的範疇，《內經》云：「肝之積，曰肥氣」，故也稱之肥氣病，乃指體內肥脂之氣過多蓄積於肝。由於過食肥甘厚膩，阻礙脾氣運化，脂膏留積於肝，導致肝臟功能失調，疏泄不利的病症。故其病位在肝，以脾虛、腎虛為本，以氣鬱、食滯、痰、瘀、濕、熱、寒為標。

故欲擊退脂肪囤積的首要條件是肝膽疏泄有道。《內經》云：「凡十一臟皆取決於膽」，膽經暢通則氣血暢通，新陳代謝旺盛，減少脂肪囤積。《內經》亦云：「人動則血運於諸經，人靜則血歸於肝臟」，肝有如人體大型生化工廠，可自行調節及修復。都市人經常熬夜使肝臟健康受影響，所謂「肝膽相照」，肝氣不舒，肝血不足又影響到膽汁的疏泄，排毒功能受阻，增加患上脂肪肝的風險。另外，現今很多年輕人以青春為本錢，和自己的脾胃過不去，平日飲食不定時，假日又暴飲暴食，胃納過盛，超越運化能力，以致肥脂濕濁內停，積於肝內，肥氣積盛，釀成斯疾。尤其喜食油膩煎炸、生冷凍飲、酒酪之品，致脾虛濕困，水濕蓄積，氣機不暢，痰濕瘀血等病理產物，均可內停於肝而發病。以下是擊退脂肪肝前期的常見證型食療推薦：

(1) 氣機不暢型

平素目赤或雙眼容易疲倦，有便意但欲便不得，或兼見頭髮早白，舌紅苔薄膩，脈弦。

調氣飲

材料：黃耆 3 錢、花旗參 3 錢、枸杞子 2 錢、制首烏 3 錢、決明子 2 錢、山楂 4

錢、無花果 6 個。

製法：將全部材料浸洗乾淨(花旗參除外)，加水適量，以大火煲滾後，轉文火煲一個小時，將花旗參置於湯碗底，把適量湯水倒於碗中後加蓋焗 20 分鐘後即可飲用。

功效：補益肝腎、活血化瘀、清肝明目、潤腸通便、降低血脂。

註解：現代藥理研究顯示山楂所含脂肪酶可促進脂肪分解。所含多種有機酸能提高蛋白酶的活性，使肉食易被消化，具降血脂作用。

(2) 脾虛氣弱型

平素自覺容易倦怠乏力，少氣懶言，偶見怕風，胃納開始變差，舌淡或伴齒痕，脈虛無力。

黃耆靈芝牛肉茶

材料：黃耆 4 錢、赤靈芝 3 錢、黨參 3 錢、雲苓 3 錢、陳皮 1 錢、牛脰半斤

製法：材料洗淨，加水適量，大火煲滾後轉文火煲一個小時，即可飲用

功效：補益元氣、健脾養胃。

註解：現代藥理研究顯示赤靈芝有抗高血壓、高膽固醇血症、腦血管硬化等作用；陳皮能增強纖維蛋白溶解、抗血栓形成並有利膽作用。

(3) 肝鬱化火型

平素煩躁易怒，兩脇或少腹脹滿，不寐多夢，口乾口苦，舌紅少苔，脈弦數。

夏枯草清肝茶

材料：夏枯草 3 錢、梔子 2 錢、山楂 3 錢、桑葉 3 錢、杭菊花 3 錢、冰糖適量。

製法：材料洗淨，加水適量，以大火煲滾後，轉慢火煲約 30 分鐘，調入冰糖即可

功效：疏肝清熱、解脂寧心。

註解：現代藥理研究顯示梔子煎劑有利膽作用，能促進膽汁分泌。

防治脂肪肝，掌握飲食宜忌很重要。脂肪肝患者宜多吃含維生素的綠色蔬菜、多蛋白質食品及植物油。例如青菜、枸杞菜、茼蒿、薺菜、馬蘭頭等綠色蔬菜均具有清熱涼肝作用；玉米鬚、蘿蔔、冬瓜、絲瓜、番茄、黃瓜和橘子、橘皮、草莓、馬蹄等富含維生素和纖維素的蔬菜瓜果，則具清熱、通腑、行氣、利水等作用；植物油如菜油、豆油、芝麻油、棉籽油、花生油等，含有較多不飽和脂肪酸，具有降低血中膽固醇的作用；至於多蛋白質食品，例如豬瘦肉、海參、海帶、魚湯、豆漿、豆腐等含多蛋白質而低脂肪。日常飲料亦宜多以茶代酒，傳統習慣認為喝茶能解油膩，國外研究認為喝茶確有增加血管彈性，降低血中膽固醇，還有防止肝中脂肪積累的作用。故脂肪肝患者，適宜常喝綠茶或烏龍茶。

此外，脂肪肝患者或若大家想減少患脂肪肝機會，忌吃高脂肪、高膽固醇食品、高糖高熱量和過鹹之物，對肝臟有刺激性的辛辣調味品、動物內臟，蟹、蟹黃、蝦子、魷魚、烏賊魚、蜆肉、鳳尾魚等高膽固醇食品亦可免則免。