



# 脂肪肝人群 您吃对了吗?

□马皎洁

脂肪肝在治疗上,除了临床治疗以外,营养治疗亦非常重要,而且不同于其他肝病,今天就给大家介绍一下脂肪肝的营养治疗:

## 1.控制能量摄入

能量供给不宜过高,以防止发胖,加重脂肪堆积。对于肥胖或超重者,应控制或减轻体重。但是,能量的控制应该逐渐进行,以免患者不能适应而出现饥饿感,引起全身衰弱和低血糖反应,为解决“低能量”与“饱腹感”之间的矛盾,所以在选择食物和烹饪方法上应该注意选择热量低饱腹感强的食物及省油的烹饪方法。我老是强调烹饪方法的重要性,是因为巧妙的烹制方法可以增加食物体积、延长食物在胃内停留时间等,这都是降低能量、满足能量,使病人能够接受、易于坚持食疗的基本条件。

## 2.适当增加蛋白质质量

供给充足的蛋白质可以避免体内蛋白质耗损,有利于脂蛋白合成,清除肝内积存的脂肪,促进肝细胞的修复与再生,纠正低蛋白血症等。而且蛋白质中的某些氨基酸如蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸等均具有抗脂肪肝的作用。

## 3.控制脂肪和胆固醇

全天脂肪总量不超过40克,胆固醇300毫克,适当限制高胆固醇食物。而植物中含有的植物固醇有较好的趋脂作用,可阻止或消除肝细胞的脂肪变性。

## 4.控制糖类

减少纯糖和甜食。糖类主要由谷物供给,除蔬菜、水果中所含天然糖类外,不用精制糖类、蜂蜜、含糖果汁和饮料、果酱、蜜饯等甜食和点心,避免进食过多糖类转化为脂肪。

## 5.补充各种维生素、矿物质与微量元素

尤其是富含叶酸、胆碱、肌醇、维生素B6、维生素B12、维生素C、钾、锌、镁等食物,以维持正常代谢,保护肝脏,纠正和防止微量营养素缺乏。

## 6.足够的膳食纤维

主食应粗细杂粮搭配,多用蔬菜、水果和覃藻类以提供各式各样微量营养素和膳食纤维。

## 7.选用超脂类食物

兔肉、海米、淡菜、干贝以及小米、海带、芝麻、油菜、菜花等含有促进磷脂合成的有效物质,乌龙茶、山楂、龙井茶等亦有降脂作用。

## 8.膳食宜清淡

少用盐,忌食刺激性强和辛辣食物,如葱姜蒜、辣椒、胡椒、芥末、咖喱等,少用鸡汤、肉汤、鱼汤等,避免发生高尿酸血症。

## 9.戒酒

嗜酒引起的脂肪肝在禁酒后4至6周可使肝内脂肪减少至正常水平,一般不会进一步发展,并可能有所改善。

## 10.早点上床睡觉

压力大和睡的少会造成内分泌紊乱,影响代谢,增加内脏脂肪。

## 11.其他注意事项

适量运动,在办公室的时候就没事站起来,稍微活动一下,就比老坐着强。若身体有4小时以上没有活动,会使体内一种酶停止运作,这种酶是用来控制身体脂肪及胆固醇新陈代谢的物质。所以为了让此类酶一直运作着燃烧脂肪,请记得不时站起来活动一下。

起床吃早餐,吃早餐能让新陈代谢跳跃性开始。研究指出,吃早餐的人,早餐摄取的热量占一天热量的22%~25%,四年平均下来,仅增加1.7磅的重量。而不吃早餐的人,同样分量的早餐,仅占其一天热量的0至11%,增加将近3磅。也就是说,不吃早餐的人其实每天摄入的热量要高于吃早餐的人。

保持身体的水分,身体的所有化学反应,包括新陈代谢,都依赖于水。如果你身体处于脱水现象,可能仅会燃烧2%的卡路里。研究指出,人一天至少要喝8杯水(每杯水大概250毫升)。

# 茶博会上乐趣多 品茗鉴宝采茶游

□本报记者 卢继延

由商务部批准的2014年第十一届中国国际茶业博览会将于10月31日至11月3日在北京农展馆举行。记者从茶博会组委会了解到,与往届不同,本届茶博会以“茶生活”为主题,举办了多个与市民积极互动的惠民活动。比如免费鉴定茶叶,引导合理收藏;随手拍茶博会,赢茶山游。

## 鉴宝 让专家看看你的藏茶

今年的茶市,“一黑一白”成为两大投资收藏热点。据茶博会秘书长孙蔚透露,主办方之一中华茶人联谊会将在茶博会开幕之日成立茶收藏专业委员会,并在本届茶博会上针对百姓消费者推出“鉴宝”活动,只要您将家里的藏品拿到现场,专家将给出一个合理的收藏建议。此外,北京民俗协会理事韩硕老师领衔专家团队,为市民免费“鉴宝”。

## 拍照 与茶女一起采摘茶青

“茶博会上美景多,不管您用手机还是相机,只要抓拍住了好片子,就可能赢得到知名茶山免费一游的机会。”据本届茶博会“拍茶博会 赢茶山游”活动负责人介绍,为提升市民参与本届茶博会的热情,拉近公众和茶博会之间的距离,本次活动不但设置了多种奖励,一些作品还会在茶博会现场进行展示,并有机会在各大媒体上得到发表。“获一等奖者有机会到知名茶山,与茶女一起体验采茶。”

# 结婚“钱”规则 婚前不知 婚后受罪

□方瑞

很多离婚的夫妻都是因为婚前没有做好财产关系的约定,婚后,当柴米油盐冲淡了当初的激情,财务方面的冰山就渐渐显露出来。理财师建议,结婚“钱”规则必须做好,才能保证婚后长久的幸福生活。

## 一、婚前必须公开双方的财产情况

这一点是最关键的,也是婚前恋爱中男女最羞于启齿的。了解双方的财产状况包括很多方面:动产、不动产、投资项目、银行存款、月工资、总收入、有无欠款、有无贷款、月供多少等等情况。

## 二、约好财政大权由谁掌握

比如说很简单的,房子如果是男方买的,要不要写女方名字?家具钱谁出?装修费谁出?以后日常的开销是女的负责还是男的负责?女士要赚日常生活费用,还是只要赚零花钱?等等。

这些鸡毛蒜皮的小事看似无所谓,但是却会成为婚姻生活中的“癌症因子”,所以在此之前不妨能避免就避免,不给“癌症因子”滋生的环境。

## 三、最好做婚前财产公证

有的事必须要说明白,理财师认为,婚前财产公证就相当于

## 品茶 赴一场中国式生活“妙”体验

茶博会上品好茶,是最自然不过的了。老舍茶馆日前对外宣布,“小饮茶会”将进驻本届茶博会,这也是老舍茶馆“小饮茶会”第一次到茶博会上开办。

“小饮茶会”从10月31日到11月2日将举办六场活动。比如在10月31日上午,董陶窑陶瓷制作技术研究所所长将邀请茶友品饮茉莉花茶,并讲解茶器具的审美艺术,还可以个人体验制作紫砂茗杯一个;11月1日下午,三香三首席香道师娜兰将请茶友品饮正山堂红茶,同时展演京派香道,开启一场醇妙的奇楠之旅;而在11月2日上午,禅而不贰品牌创始人则奉出了普洱茶,并演绎讲解配饰与传统美学。

## 开眼 把宝贝拿到眼前端详

什么样的紫砂壶才是“宝贝”?大师制作的紫砂壶究竟“妙”在何处?本届茶博会上,拥有“老一场”四五百把紫砂壶的“非常友善”茶楼也将参展,届时喜爱紫砂壶的茶友可以近距离端详大师之作。

据记者了解,上世纪50年代成立的宜兴紫砂工艺一厂生产的老壶,被圈内人奉为至宝,遍寻不着。而“非常友善”却藏着四五百把,其已经是北京最大的“老一厂”紫砂壶展示馆,此外“非常友善”茶楼还藏有从1950年代红印、蓝印、黄印普洱茶到今天的几十吨陈年普洱茶。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 无花果营养丰富



无花果是一种营养很丰富的果实,富含葡萄糖、果糖、蔗糖,含糖量高达20%。还有少量柠檬酸、苹果酸,以及能帮助消化的淀粉酶、脂肪酶、蛋白酶等。

#### 西兰花含矿物质



研究表明,西兰花平均营养价值名列第一,是一种营养成分比较齐全的蔬菜。比如,其中矿物质成分就比其他蔬菜更全面,钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富。

### 红灯

#### 秋梨膏别随便喝



中医认为秋梨膏性凉,故脾胃虚寒、手脚发凉、大便溏泻的人最好少吃或不吃,以免虚寒症状加重,更容易腹泻,即便是易上火、大便干、咳嗽的患者也不要喝,应适可而止。还应注意一点,因秋梨膏含糖量较高,因而糖尿病患者也不适宜食用。

#### 常喝红茶不健康



研究发现,常喝红茶可能对关节有害,尤其是对女性而言。大量饮用红茶(每天超过4杯),会增加患类风湿性关节炎的风险。红茶确实具有抗氧化与抗衰老等多种功效。但红茶内蕴含的茶多酚有可能影响关节,红茶越浓,这种酶的含量就越高。建议每天饮用红茶一至两杯。