吃素也能吃出脂肪肝？

□本报记者 陈曦

一提到脂肪肝，我们就默认为肯定和油脂摄入太多相关，吃的油腻、吃的肉多才会导致脂肪肝，但其实吃素也是引起脂肪肝的元凶之一。而且脂肪肝不再是中老年人特有，很多年轻人也患有脂肪肝。那么脂肪肝到底是怎么回事？我们又该怎么预防呢？我们请广外医院急诊科医生孟祥给您介绍一下。

什么是脂肪肝？

首先要知道，肝脏是脂肪合成、利用和运输脂肪的主要场所。因此，当肝脏内脂肪转运失去平衡，就会在肝脏内积聚，形成脂肪肝。

正常人肝脏内中都含有少量的脂肪，如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等，重量约为肝重量的3-5%。当脂肪含量超过10%，即为轻度脂肪肝；10-25%为中度脂肪肝；25-50%为重度脂肪肝。

近年来，我国脂肪肝的发病率不断升高，并且呈现低龄化趋势。目前，我国脂肪肝发病率高达25-35%，全国约有3.5亿至5亿人患有不同程度的脂肪肝。

哪些因素可能导致脂肪肝？

过度饮酒会导致酒精性脂肪肝。酒精是肝脏的第一杀手，长期大量饮酒，会导致大量甘油三酯堆积在肝脏之中，从而逐渐形成脂肪肝。

而非酒精性脂肪肝最主要的原因就是因为肥胖。

吃肉太多会导致脂肪肝吗？

肥胖导致的脂肪肝我们可以称之为营养过剩型脂肪肝，因饮食过量导致机体能量摄入过剩而产生。

过剩的营养物质会转化为脂肪储存起来，所以肥胖患者容易得脂肪肝。比如，深受大众喜爱的各种炸鸡薯片爆米花，奶茶蛋糕巧克力，都容易转化为甘油三酯储存在肝脏内，导致脂肪肝。所以，吃肉太多确实可能导致脂肪肝。

光吃素就不会患脂肪肝吗？

其实不是。不是只有吃肉多才会导致脂肪肝，即使光吃素也可能会导致脂肪肝。

和营养过剩型脂肪肝恰恰相反，长期营养不良、缺少蛋白质摄入可以导致营养缺乏型脂肪肝，这是为什么呢？

首先，长期素食者，很可能由于营养不均衡，导致体内蛋白质缺乏，而肝脏将脂肪运输走是需要蛋白质帮助的，因此就会造

成转运脂肪发生障碍，使脂肪在肝内堆积。

其次，相较于那些每餐大鱼大肉的人，素食者往往更容易感到饥饿，人体的消化系统就会刺激机体吃更多的白米饭、面包、饼干等碳水化合物来增加饱腹感。它们虽不是肉类，但热量可不少，而且碳水化合物是可以转变为脂肪储存在肝脏内的，所以说并不是吃肉多才会导致脂肪肝。

脂肪肝有什么危害？

虽然脂肪肝的发病率日趋上升，但大家对它的重视程度还远远没有跟上。如果放任脂肪肝发展，10-15年内就会出现不可逆的纤维化，约25%的单纯性脂肪肝可导致脂肪性肝炎，25-50%的脂肪性肝炎可导致肝纤维化，15-30%肝纤维化可导致肝硬化，20-30%脂肪性肝硬化可进展为肝癌。

不仅如此，脂肪肝还会引发各种并发症，例如长期饮酒导致的脂肪肝，常并发有酒精性肝炎、肝硬化、胰腺炎等疾病。

还有，营养过剩导致的脂肪肝，可引发糖尿病、高脂血症、肥胖症、冠心病等并发症。

应如何治疗脂肪肝？

早期轻度单纯性脂肪肝，可以通过减肥、调整饮食结构和积极锻炼达到很好的治疗效果，并且这些做法也是预防脂肪肝的策略。

控制饮食，每餐七分饱。

调整饮食结构，多吃粗粮、蔬菜，少吃油炸、红肉，避免奶油、奶酪等食物，不喝酒。如果是素食主义者，要保障充足蛋白质摄入。

睡前尽量不吃东西，少吃或尽量不吃零食，少喝果奶茶和含糖饮料。

注意有些水果也含有大量糖分，长期过多进食可导致血糖、血脂升高。可选用糖分较少的水果如苹果，蔬菜如黄瓜、番茄等。

不要自行服用保肝药，日常生病用药也要避免或少用对肝脏有损害的药物。

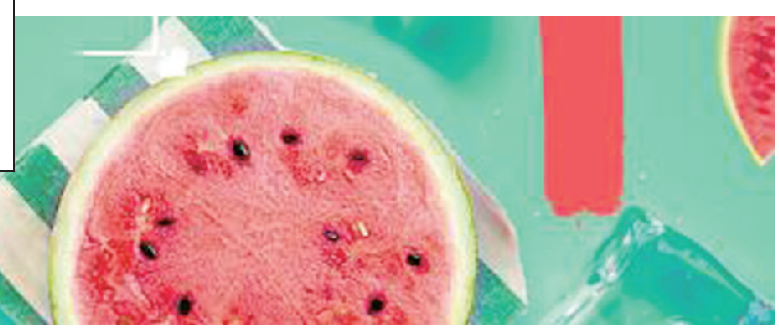
每周至少保障3次半小时以上的运动。

中期的脂肪肝患者一方面需改善生活方式，另一方面应根据具体情况，辅以适当药物治疗。但目前针对脂肪肝并无特别有效的治疗药物。重度脂肪肝患者几乎不可逆转，可能会进展为肝纤维化、肝硬化等严重疾病。

所以，对于脂肪肝，早期预防、早期治疗是最佳之选。

大暑至 消暑护心享盛夏

大暑是夏季的最后一个节气，此时太阳到达黄经120°，正值“三伏天”的“中伏”前后，是一年当中日照最多、气温最高、湿气最盛的时期。大暑“在天为热，在地为火，在人为心”，这一时节对身体最主要的影响是伤湿损阳，应防止暑热之邪和湿邪的侵犯，消暑护心，才能安然度过盛夏。



情志养生：高热应防“情绪中暑”

大暑时节，高温酷暑不仅容易中暑出现头痛、头晕、口渴、多汗等症状。同时湿热交蒸的环境下，人们常易感到莫名其妙的心烦易怒，或情绪低落、无精打采、食欲不振，此时应谨防“情绪中暑”。

尤其对于工作紧张、压力大、负面情绪不能及时疏解的人们，或老年体弱者会出现心肌缺血、心律失常和血压突然升高等一系列问题。因此，盛夏时节需调整生活工作节奏，凡事尽量心境平和。

饮食养生：健脾祛湿以消夏

高温和潮湿是大暑时节的主要气候特点，因此大暑期间饮食上要注意清淡而富有营养，可多吃消暑清热、化湿健脾的食品，如茄子、丝瓜、冬瓜、苦瓜、番茄、西瓜、桃子等时令蔬果；少食辛辣刺激、肥甘厚腻及生冷之品。

肥甘厚味容易生湿、生痰、蕴久生内热，滋腻妨碍脾胃运化，还会加重胃脘部的胀满；煎炸类，脂肪含量高的食物摄入过多容易造成内热，热灼津伤造成阴虚内热；而生冷之品容易伤及脾胃，所以盛夏之际饮食养生需注意清淡为宜，健脾祛湿。

起居养生：养心为要

安寝乃人生最乐，古人有言：“不觅仙方觅睡方”。中医讲“人卧则血归于肝”，充足的睡眠不仅养肝血，更养心神。熬夜对人体的损耗、对健康的影响非常大。《千金要方》说：“凡眠，先卧心后卧眼”，所以应注意睡前不做剧烈的运动，需先使心神安定，而早晨醒来，也应先醒心，再醒眼。

早晨醒来后，给大家推荐一些养生小妙招：如熨眼、叩齿、鸣天鼓等，再下床。睡眠好、心情好，有利于心神的宁静。天气炎热，作息顺应节气变化可以晚睡早起，而相对不足的睡眠可以午休做适当补充。

运动养生：适量为宜

大暑湿重于热，湿邪困阻肌表，经络气血不通，容易出现身体酸楚笨重，疲倦易困等表现，可以适当做运动。但大强度运动会导致出汗过多，不但不能养生保健，反而会导致疾病的发生。正所谓大动不如小动，小动不如微动，因此建议选择一些低耗氧量的项目，如：慢跑、太极拳等，时间最好是清晨和黄昏，每次运动20-30分钟。需要提醒大家，运动之后不应用冷水降温，也不能过量地喝冷饮，最好喝些热茶或绿豆汤等防暑饮品。

穴位养生：温阳祛湿

大暑时节，对于阳虚畏寒怕冷，体质差、免疫力下降容易过敏的亚健康人群可以通过艾灸的方式，温养脾阳以补中虚，健运脾土以助运化、祛湿邪。可选用关元穴补阳益气，补肾固本；太白穴健脾、升清阳。

（杜晶）

【健康红绿灯】

绿灯

妙招清洗微波炉

擦拭或清洁微波炉内部，不建议使用化学清洁剂。毕竟微波炉是用来加热食物的，如果残留化学清洁剂可能会影响健康。推荐方法：准备一碗水，在里面倒少量白醋或柠檬汁，然后放进微波炉里，按下启动键加热五分钟。待加热结束后，取出碗，再用干净的布擦拭，就能除去异味，清洁炉内空间。

太阳镜最好两年一换

太阳镜磨损老化的主要区域是镜片和镜架关节部位，尤其是镜片，时间久了会有划痕。但很多人不知道镜片磨损了，靠眼睛调节来努力看清，长此以往会增加疲劳度，从而导致视力下降。其次，镜片长时间接受日光暴晒，会降低防紫外线能力，容易造成眼角膜受损。建议最好两年一换。

红灯

牙不好伤害心血管

如果口腔内或牙周有了致病菌，就可能穿透牙周组织的上皮屏障，直接感染血管内皮细胞，引起炎症、斑块不稳定以及急性心肌缺血。从这个机理上看，慢性牙周炎已被作为导致动脉粥样硬化、细菌性心内膜炎等心血管内科疾病的危险因素。

爱长倒刺少做美甲去死皮

每个长过倒刺的人都知道撕下它有多酸爽，其实，手指爱长倒刺大多是因为空气干燥、经常接触水和洗剂、洗手后不涂护手霜、浴液不合适、营养不足、血液循环不良等。为防止长倒刺，平时应注意洗衣、洗碗时戴上橡胶手套；常备护手霜；做美甲、手部护理时少去死皮。