

白领：要为肝脏减肥 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E7_99_BD_E9_A2_86_EF_BC_9A_E8_c123_394138.htm 整日坐在电脑旁，可乐不离手，出门车代步，应酬时“大杯喝酒，大口吃肉”这是不少年轻白领的生活写照。专家告诉记者：在都市人生活水平大幅提高的情况下，人们的体力活动锐减，平均体重增加，加上饮食结构的改变、饮酒人数的增加以及药物影响等因素，现在脂肪肝发生率较5年前增加了50倍，脂肪肝尤其“青睐”城市白领一族，患者越来越年轻化。据北京佑安医院院长赵春惠教授介绍，目前因肥胖、酒精中毒、糖尿病所致的脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。一些大医院健康体检各项目中脂肪肝的检出率最高，平均占受检人群的近一半。北京、上海等地健康人群普查发现，脂肪肝患病率达10%-15%。良好的生活方式是改善这一状况的良药。可乐少喝为妙 肝脏是人体最大的消化腺，具有分泌胆汁、储存肝糖原及解毒等重要机能，在各种代谢中扮演极其重要的角色。脂肪的消化、吸收、氧化、转化及分泌等过程都离不开肝脏，若因各种原因使肝脏脂肪代谢功能发生障碍，致使脂类物质的平衡失调，脂肪在组织细胞内储积，其储积量超过肝重量5%以上，或在组织学上有50%以上肝细胞脂肪化，便可称为脂肪肝。可乐属于甜饮料，其中有些成分能增加食欲，可乐喝得太多，增加了卡路里，也增加了食欲。年轻人喝一些可乐、雪碧没有障碍，因为按照正常脂肪代谢是没问题的，过多当然不好。如果已经有脂肪肝了，这些东西就要控制。如果年龄大又有糖尿病、又有脂肪肝的话，就最好

不要喝，喝一些茶就可以了。吃好“应酬饭”公务员等久坐办公室的人群，其脂肪肝、高脂血症等发病率比整个人群平均水平高，这可能与他们的生活水平相对较高，体力消耗又相对较少有关。而过量摄食、吃零食、吃夜宵等不规律的饮食方式，又扰乱了正常的代谢，为诱发脂肪肝和肥胖症提供了条件。北京大学第一医院营养部主任孙孟里教授指出，“应酬饭”的主要弊病是不均衡膳食鱼蛋肉类等动物性食物摄入过量，而谷类、蔬菜水果等植物性食物摄入不足，时间长了导致体内饱和脂肪酸升高，一些“富贵病”如肥胖症、糖尿病、高血压、心血管疾病以及癌症等也会随之而至。孙教授同时指出，“应酬饭”上少不了喝酒，而过量饮酒则容易导致心脑血管疾病、脂肪肝、酒精性肝硬化，甚至还会对大脑造成损伤。常吃“应酬饭”的人可以对照中国营养学会常务理事会通过的《中国居民膳食指南》，纠正不良的饮食习惯。各种各样的食物所含的营养成分不尽相同，没有一种食物能供给人体需要的全部营养。每日膳食必须由多种食物适当搭配，才能满足人体对各种营养素的需要。谷类食物是我国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源，它提供人体必需的碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素等。在各类食物中应当以谷类为主，并需注意粗细搭配。运动可防脂肪肝 运动可以消耗掉体内多余的脂肪，甚至已经患了脂肪肝的人，随着饮食控制、坚持体育锻炼，适当进行一些慢步跑、快步走、骑自行车、上下楼梯、游泳等运动后，能消耗体内热量，控制体重增长。而肥胖减轻之后，肝脏中的脂肪也会随之消退，肝功能恢复正常，而无需药物治疗。若每天跑步，每小时至少6公里才能达到减肥效果。仰卧起坐或健身器

械锻炼都是很有益的。预防脂肪肝最重要的一条必须调整饮食，使三餐正常化，其次切忌酗酒，平日适当的锻炼和控制自己体重的上升也是必不可少的。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com