

脂肪肝?



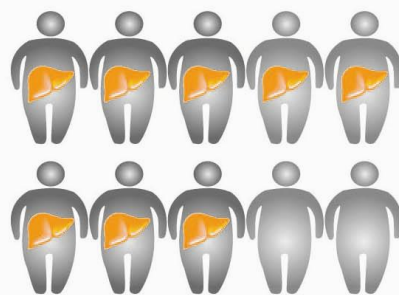
肥胖人士

8成患脂肪肝

最新臨床數據顯示，香港每十個肥胖人士，有八個已患上脂肪肝，但非肥胖人士亦有機會患上，只要體重每增加一公斤，患上脂肪肝的機會便大大提升，積極處理肥胖是唯一的根治方法。

脂肪肝 不痛不癢難察覺

脂肪肝是肝臟細胞內脂質過多並囤積的結果，總是無聲無息地發生，百分之八十的脂肪肝罹患者沒有絲毫症狀，即使有亦只是輕微的上腹部不適、食慾不振和腹脹等，令患者容易忽視脂肪肝的嚴重性。肝細胞囤積過多脂肪，會令細胞產生慢性發炎，逐漸失去肝功能，增加患上肝硬化及肝癌機會，嚴重可導致死亡。



每十個肥胖人士，有八個可能患上脂肪肝

天然阻脂營養素 成效勝藥物

目前並沒有藥物可以治療脂肪肝，控制體重是最有效的預防及治療方法，減重可從多方面入手，例如戒酒，每周至少三天的30分鐘帶氧運動等。但考慮到港人生活忙碌、飲食失調，有些人或會選擇方便的減肥藥物，不過藥物終歸有副作用，有機會影響中樞神經，因此應選擇更安全的方法，例如攝取從食物提取的天然阻脂營養素，可達至相若的效果，而且安全性亦較高。



魚精蛋白 阻42%脂肪吸收

事實上，運用營養補充品來改善脂肪肝的方法逐漸普及，而預防勝於治療正是現今醫學的趨勢。有食品科學期刊刊登之研究指出，從三文魚白子精華提煉的魚精蛋白，能刺激縮膽囊素及消化酵素的分泌，抑制同餐42%脂肪的吸收，有效維持體重，是keep fit又安全的健康選擇¹。

證實有效對抗癡肥、脂肪肝

來自深海三文魚的魚精蛋白，透過減低脂肪被小腸吸收，從而降低血液脂質水平，減輕肝膽負擔。另外，有國際營養學研究也顯示，魚精蛋白有效促進肝臟排泄膽固醇和膽汁酸，令血液中及肝臟的膽固醇及三酸甘油脂水平下降，有助預防慢性病如高血脂及動脈硬化症^{2,3}，可見魚精蛋白是一種有效對抗癡肥、脂肪肝的功能食物。

參考文獻

1. Hira et al. *Pancreas* 1999; 18(2):165-171.
2. Hosomi et al. *Nutrition Research and Practice* 2010; 4(6):462-469.
3. Takahashi et al. *Fish Sci* 2011; 77:1045-1052/77:1045-1052

資料提供：

高錦明教授

現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今亦發表超過160篇相關之研究論文。