



得了脂肪肝怎么办？硬核食谱来了，照着吃

脂肪肝已经是体检报告上的“常客”。每4个人中可能就有一个脂肪肝患者！脂肪肝是肝脏脂肪蓄积过多的一种病理状态，轻度的情况影响不太大，也是可逆的。但如果控制不好，可能发展为肝炎、肝硬化、肝癌，同时会增加心血管疾病、糖尿病、代谢综合征和癌症的风险。目前，脂肪肝尚缺乏有效药物，生活方式干预是主要的治疗方法。其中，饮食干预非常重要。

□来源:健康时报

脂肪肝饮食原则

1. 控制能量摄入 能量摄入过多对脂肪肝不利，可使脂肪合成增加，加速脂肪肝病变，所以应适当控制能量摄入。对于超重/肥胖者，应先减重（能量逐步减少300~500千卡/天）。在控制热量摄入的同时，保持营养均衡。

2. 给予充足蛋白质 充足的蛋白质摄入有保护肝功能、促进肝细胞复原和再生的作用。可选用脱脂奶类、鸡蛋清、鱼类、去皮的鸡肉及鸭肉、豆制品等。

3. 控制总体脂肪摄入 应避免食用动物油，每日植物油摄入以20克~25克为宜。避免肥肉、黄油、油炸食物、浓肉汤等高脂肪食物。限制动物内脏、鱼卵、蟹黄、鱿鱼、脑髓等高胆固醇食物。每日胆固醇摄入量以不高于300毫克为宜。

4. 控制碳水化合物摄入 过多的碳水化合物可刺激胰岛素分泌，使肝脏合成三酰甘油增加，进而使肝内脂肪堆积，对脂肪肝不利。谷类最好粗细搭配，用白米饭、白粥、白馒头、白面包等“精制谷物”的比例要降低，过多的淀粉容易在肝脏内转化为脂肪。另外，不宜摄入蜂蜜、碳酸饮料、甜味冷饮、果汁、果酱、蜜饯、点心、奶油蛋糕等。

5. 多进食新鲜蔬菜和水果 建议每日蔬菜总摄入量以500克为宜，其中绿叶蔬菜至少占50%，控制淀粉类蔬菜（如土豆、山药、芋头）摄入量。水果以低糖水果每日200克~300克为宜。

6. 合理烹饪 避免过咸及刺激性调味品、动物油等，钠盐每日以5克~6克为宜，每日植物油摄入以20克~25克为宜。可多采用蒸、煮、烩、炖、清炒等烹饪方式，避免油炸、油煎等。

食物类别	可用食物	慎用食物
谷薯类	各种谷薯类、粗粮	油炸主食、高脂饼干、西点、糕点等
乳类	脱脂奶	全脂奶
肉类	瘦肉	肥肉及所有高脂肪肉类食品、浓肉汤
水产品	鱼、虾、蟹、贝类	炸鱼炸虾
禽类	去皮的鸡肉、鸭肉、鹅肉	炸鸡
蛋类	蛋清（蛋白一周不超过4个）	煎蛋、油炸蛋
豆类	大豆及其制品	油炸豆制品
蔬菜	各种蔬菜	油炸蔬菜如土豆豆等
水果	各种水果	高糖高热量水果如榴莲、甘蔗等
油脂、坚果类	植物油	动物脂肪、坚果
其他	酒、甜食、甜加工饮料	

脂肪肝食物选择

餐次	食谱
早餐	油炸米粥（大米20g、苏小豆10g、玉米10g）、鸡蛋50g、虾米拌蔬菜
加餐	无蔗糖酸奶250ml
中餐	杂粮米饭（大米50g、燕麦25g）、香菇炖牛腩（牛肉75g、香菇100g、口蘑30g）、胡萝卜炒豆干芹菜（胡萝卜50g、芹菜带叶100g、豆干25g）
晚餐	草莓200g
油盐	三鲜面（净面50g、虾仁50g、鸡肉30g、白菜100g）

【参考食谱一】

餐次	食谱
早餐	甜玉米（熟玉米200g）、白煮蛋50g、牛奶（脱脂牛奶250ml）
中餐	杂粮米饭（大米70g、黑米55g）、去皮白切鸡75g、番茄冬瓜汤（番茄50g、冬瓜200g）
加餐	橙子200g
晚餐	蒸蛋1个（鸡蛋150g）、白米饭250g（白米饭100g、豆腐50g）、杏仁核桃西兰花（杏仁10g、西兰花100g、虾仁50g）
油盐	全蛋用油（橄榄油）25g、盐6g

【参考食谱二】

餐次	食谱
早餐	全麦面包（全麦粉50g）、白煮蛋50g、燕麦豆浆250ml（燕麦20g+黄豆20g）、猕猴桃70g
中餐	杂粮米饭（大米70g、燕麦55g）、鸭肉海带汤（鸭肉75g、海带100g）、香菇炒青菜（香菇20g、青菜150g）
加餐	苹果200g
晚餐	藜麦南瓜小米粥（南瓜50g、小米15g、藜麦10g）、清蒸鲈鱼100g、口蘑菠菜汤（蘑菇30g、菠菜150g）
油盐	全蛋用油（橄榄油或茶油）25g、盐6g

【参考食谱三】

食谱仅供参考，在临床实践中，饮食应根据每个人的情况量身定制，包括年龄、体力劳动（身体活动）、性别、人体测量指标、肝脏疾病严重程度和并发症、当前饮食和个人偏好。

健康小贴士

1. 饮食模式 ——可选用地中海饮食：

以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格，具体可结合个体的饮食习惯进行膳食搭配。

2. 日常饮食 “三减三少一忌”：

减少在外就餐频率；减少食用加工肉类及其制品；减少红肉的摄入；少油、少盐、少糖；尽量少饮酒、不喝酒。

3. 适量运动 好处多：

养成良好的生活方式，避免久坐少动，可以通过有氧运动消耗掉体内多余的脂肪，如瑜伽、游泳、慢跑、快走、骑行等。

春节假期没时间锻炼？6个小动作随时做，保健效果特别好！

春节期间，大家走亲访友可能无法保证规律地运动和锻炼。分享几个小动作，随时都能做，保健效果还特别好！

一、揉肚子

湖北省中医院推拿科主任赵焰曾在微信公众号刊文中表示，腹部居于人体中间，肾经、胃经、脾经、肝经均在腹部有循行，肝胆脾胃大小肠等脏器也都位于腹部。腹部就好比交通枢纽，畅通不拥堵，才能保证人体经络四通八达。

揉腹部可以摩擦刺激腧穴等穴位，增强所属经络功能，调节脏腑功能。脾为后天之本，中医一直提倡“腹宜常揉”的保健法。

餐后半小时，一手掌心或掌根贴腹部，另一手按手背，顺时针方向旋转揉动，每次约10~15分钟。长期坚持，可增加肠胃蠕动、增强脾胃功能。

二、踮踮脚

俗话说，人老脚先衰。踮脚可以增强足跟部的活力，预防衰老。而且脚与人体的肾经关系密切，踮起脚尖可刺激足少阴肾经，疏通足三阴经，使体内的气向上运行，从而温补肾脏、激发中气。

每天可以早晚各一次，踮脚频率控制在2~3秒一次，每次时间1~2分钟，感觉脚底发热即可。

三、靠墙站

吃完饭坐着躺着，不但影响消化，还会长出难看的小肚腩。饭后不如靠墙站会儿，有助于消化，还能减肥。刚开始可以站5分钟，慢慢延长时间10~15分钟。站立时注意穿平底鞋。

河南省新乡市第一人民医院康复科治疗师薛英杰在医院公众号刊文中介绍，靠墙站立能够锻炼全身肌肉，消耗更多的热量，在紧实身材的同时，还能达到减肥和减脂的效果。

北京协和医院营养科主任医师陈伟在人民日报健康号刊文中表示，如果没时间运动，可以靠墙站立。持续标准站立一分钟，就可以有效消耗热量。

四、伸懒腰

长时间工作或保持一个动作，容易导致肝气郁结。伸个懒腰，人会感到心情舒畅，也能舒展身体，放松身心，达到调节情志、宽胸理气的作用。

中医认为肝经从两肋经过，所以推搓两肋也有助于肝经的气血运行。可双手沿着肋肋（肋骨）向下“搓摩”，每天一次，时间控制在5分钟内。

五、干梳头

北京中医药大学东方医院肾内科主任医师秦建国曾在健康时报刊文中介绍，睡前可用双手做做“干梳头”。双手五指分开如梳状，从前额发际处向后梳头36下。用力的大小，以做完后头皮微感发热为度，这样有祛风升清降浊、益肾清脑的功效。平时也可以经常随手做一做。

六、敲敲背

背部肩胛骨区域是肺脏的投影面，有很多穴位。叩击背部区域，能很好地刺激经络穴位，起到按摩肺脏的效果，有助排痰，使气道更通畅。

可用双手向后扣打，也可用柔软的辅助器械拍打背部。一般从下往上，从肺底部到肺肩部，从外侧往内侧顺序拍打。频率每天一次，每次控制在5~20分钟（不产生疲劳感），力度以舒适无疼痛感为佳。

□来源:健康时报

浙江分类广告

●减资撤销公告：杭州芳泽酒店管理有限公司（统一社会信用代码：91330110MA2KJA1F9X）于2023年12月12日在国家企业信用公示系统公示了减资公告。现予以撤销，特此公告。

●减资撤销公告：杭州首成控股有限公司（统一社会信用代码：91330102MA7LJA78XM）于2023年12月14日在国家企业信用公示系统公示了减资公告。现予以撤销，特此公告。

●义乌市企正财务咨询有限公司遗失财务章一枚，编号3307250334142，声明作废。

●十里松间生态农业发展（浦江县）有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州佰盈贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●台州昌源新能源有限公司遗失财务章（编号33100210006902）、法人章（汪建军印，编号33100210006905）各一枚，声明作废。

●天台耀宸技术服务工作室遗失公章一枚，编号33102310091888，声明作废。

●杭州因派体育文化发展有限公司青山湖分公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州治融贸易有限公司遗失公章、财务章、法人章（马超印）各一枚，声明作废。

●杭州三恩建设工程有限公司于2023年12月12号遗失合同专用章一枚，声明作废。

●杭州鑫银餐饮管理有限公司遗失公章、财务章、法人章（欧阳圣旺印）各一枚，声明作废。

●杭州财通餐饮管理有限公司遗失公章、财务章、法人章（沈强印）各一枚，声明作废。

●杭州锦凤建筑工程有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州辰沐标识有限公司减资公告：经本公司股东决定，本公司认缴注册资本从100万元减至2万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。

●桐庐县勤吼网络科技服务部遗失公章、财务章、法人章（郝新新印）各一枚，声明作废。

●桐庐县容真服饰工作室遗失公章、财务章、法人章（王泽平印）各一枚，声明作废。

●杭州市上城区裙尔服饰工作室遗失公章、财务章、法人章（钱志群印）各一枚，声明作废。

●杭州链赢科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州宝伽电力科技有限公司遗失财务章、法人章（伍晓凡印）各一枚，声明作废。

●杭州禾乐体育有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从100万元减至2万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。

●通知债权人申报债权的注销公告

杭州市临平区今上教育培训学校经理事会表决通过，决定注销，清算组已成立，成员为胡盈、张峰、包志城、曾永鸿、钟旭，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告之日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话：15968871160。杭州市临平区今上教育培训学校2024年02月22日

●桐庐红邦玻璃有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州宇流食品配送有限公司遗失财务章、法人章（赵小宏印）各一枚，声明作废。