

一本书了解 脂肪肝

[日] 栗原毅 主编 (东京栗原医院院长)

若生凯 译



Fatty Liver

任何人都能掌握的脂肪肝常识
让你预防并远离脂肪肝

读得懂的医学书

一本书了解 脂肪肝

[日] 栗原毅 主编 (东京栗原医院院长)

若生凯 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

DAREDEMO SUGUDEKIRU! SHIBOUKAN WO GUNGUN KAISHOU SURU! 200% NO KIHON
WAZA © TAKESHI KURIHARA 2014

Original Japanese edition published in 2014 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-3987

图书在版编目（CIP）数据

一本书了解脂肪肝 /（日）栗原毅主编；若生凯译．—北京：电子工业出版社，2016.10
（读得懂的医学书）

ISBN 978-7-121-29879-0

I . ①—… II . ①栗… ②若… III . ①脂肪肝—防治 IV . ①R575.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 216375 号

主 译：若生凯
译 者：张锦华 徐海滨

策划编辑：于军琴

责任编辑：于军琴

特约编辑：吕颜辉

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：276 千字

版 次：2016 年 10 月第 1 版

印 次：2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价：45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88253801-355。

前言

如果在体检时查出有脂肪肝，可能很多人会置之不理，因为觉得自己的身体并没有什么不舒服的地方。

肝脏被称为“沉默的器官”，同时又具有“韧性”，如果受损没有达到70%，就不会出现任何症状。但是，如果肝功能持续恶化，一旦出现一些临床症状，则可能已经到了肝硬化或肝癌的阶段。

脂肪肝的诱因大部分是现代人容易得的那些生活习惯病（糖尿病、肥胖等）。所以，我们必须给予重视。

人们对脂肪肝会有一些错误的认识，认为“饮酒容易得脂肪肝”、“过量食用高油脂食物会得脂肪肝”。

作为一名有37年临床经验的消化内科医生，我想通过本书，对读者们的“错误认识”予以纠正。

特别想指出的是，饮酒一直被人们误认为是脂肪肝的最大诱因，但其实适当饮酒不仅有助于脂肪肝、糖尿病的预防和治疗，而且可以延长寿命。

那么，引起脂肪肝的“元凶”究竟是什么呢？

答案非常令人吃惊，竟然是水果里的碳水化合物（糖分）。因为过多摄入碳水化合物容易引起肥胖，之后会导致患上脂肪肝。

所以说，在日常生活中减少碳水化合物的摄入，可以降低脂肪肝的发生概率。本书想给读者们介绍一些前所未闻的“常识”，帮助大家养成正确的生活习惯。

栗原毅

东京栗原医院院长

目录



第1章 不要忽视脂肪肝..... 11

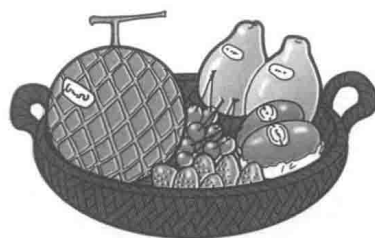
- ◆日本每4个人中就有1个患有脂肪肝，可能肝功能异常的比率最高..... 12
- ◆肝脏是“沉默的器官”，一般不会有任何不适，脂肪肝是肝脏受损的“危险信号”..... 14
- ◆肝脏是人体最大的器官，也是维持人体生命活动必不可少的脏器之一..... 16
- ◆肝脏有三大功能：代谢、解毒、制造胆汁..... 18
- ◆影响肝功能的原因主要有两个：不良生活习惯和病毒感染..... 20
- ◆由不良生活习惯引起的肝病，最初阶段是脂肪肝..... 22
- ◆碳水化合物在肝脏中转变成中性脂肪..... 24
- ◆大部分脂肪肝都是因过度摄取碳水化合物导致的..... 26
- ◆确认脂肪肝检查的相应数值①“ALT 超过 20”就需要注意..... 28
- ◆确认脂肪肝检查的相应数值②不能只用“ γ -GTP”的结果判断是否得了脂肪肝..... 30



◆不喝酒得脂肪肝的人数在增加吗·····	32
◆脂肪肝是生活习惯病的“温床”，不可小看·····	34
◆脂肪肝是代谢综合征的“前因”，会使心绞痛、心肌梗塞的发病概率翻倍·····	36
◆因快速减轻体重而引起的快速减肥性脂肪肝·····	38
◆糖尿病也会引起脂肪肝·····	40
◆非酒精性肝脏疾病——“NASH（非酒精性脂肪性肝炎）”很危险·····	42
◆一旦得了酒精性脂肪肝或酒精性肝炎，请立即戒酒，让肝功能恢复到原来的状态·····	44
◆发展成肝硬化后，肝脏就无法“工作”了·····	46
◆肝癌的病因已经很明确，是可以预防的·····	48
◆专栏：自我确认脂肪肝·····	50

第2章 饮酒可以预防脂肪肝·····51

◆饮酒预防脂肪肝①饮酒可以预防脂肪肝或糖尿病吗·····	52
◆饮酒预防脂肪肝②“酒为百药之长”是千真万确的·····	54
◆酒是健康饮品，每日适量饮用可以长寿·····	56
◆每日喝多少酒算适量·····	58
◆脂肪肝患者可以喝零碳水化合物的“蒸馏酒”·····	60



◆啤酒或日本酒可以喝，但必须适量·····	62
◆最好不要饮用加果汁的酸酒·····	64
◆要充分了解酒里的碳水化合物含量·····	66
◆喝葡萄酒，最好选红葡萄酒·····	68
◆是否可以边喝酒边减肥·····	70
◆下酒菜最好以鱼、肉、蛋为主·····	72
◆逐店闹饮容易导致脂肪肝，这是不科学的饮酒方式·····	74
◆长期饮酒的人一旦禁酒，容易过早死亡吗·····	76
◆每天可以适量饮酒，没必要有“休肝日”·····	78
◆专栏：酒量是遗传的么（一）·····	80

第3章 脂肪肝的元凶是碳水化合物·····81

◆和高卡路里相比，碳水化合物才是脂肪肝的元凶·····	82
◆中性脂肪过度沉积导致脂肪肝，其主要成分是碳水化合物·····	84
◆吃面包时可以加乳酪等脂类食物·····	86
◆不同种类的碳水化合物，被人体吸收的速度也不一样·····	88
◆水果里的果糖是脂肪肝的元凶·····	90
◆女性脂肪肝患者的增加与过量吃水果有关吗·····	92



◆越高档的水果可能越甜·····	94
◆如果果蔬汁里含有大量果汁，请注意其摄入量·····	96
◆水果里的果糖容易让人衰老·····	98
◆碳水化合物①确认碳水化合物的含量·····	100
◆碳水化合物②改善饮食营养平衡·····	102
◆合理食用碳水化合物含量高的主食·····	104
◆专栏：酒量是遗传的么（二）·····	106

第4章 不容易得脂肪肝的饮食方式····· 107

◆不吃早饭易发胖，所以一日三餐要按时吃·····	108
◆夜晚脂肪容易蓄积体内，晚饭应尽早食用·····	110
◆规定好吃东西的顺序，可以预防血糖值急剧升高·····	112
◆“狼吞虎咽”导致血糖急剧升高，吃饭时要充分咀嚼再下咽·····	114
◆冷饮容易促使内脏脂肪增加，谨防“冷饮综合征”·····	116
◆充分了解食物所含能量值，科学制订饮食计划·····	118
◆每天将碳水化合物摄入量控制在 200g 以内·····	120
◆GI 值低的食物可以控制血糖值·····	122
◆糕点含有大量碳水化合物，肉类食品的碳水化合物反而很少·····	124



◆油酸对人体好，可以促使血流通畅·····	126
◆从不同种类的食物中均匀地摄取蛋白质·····	128
◆摄入足量食物纤维，可以控制肥胖和体内胆固醇含量··	130
◆维生素可以去除活性氧，让血流通畅·····	132
◆矿物质帮助调节身体各项功能，从多种食物中去摄取··	134
◆饮食要清淡，且食用加工类食品前确认盐的含量·····	136
◆注意控制铁的摄入量，过多会给肝脏增加负担·····	138
◆绿茶含有儿茶素，有预防肥胖、促进血液循环的功效··	140
◆按照规定的量服用营养保健品才对身体有帮助·····	142
◆种类丰富、营养均衡才算健康饮食·····	144
◆外卖选择营养均衡的套餐，若只点主食，再外加一些 蔬菜·····	146
◆每天做饮食记录，有助于改善饮食生活·····	148
◆专栏：发酵食品有助于预防肥胖·····	150

第5章 有助于预防脂肪肝的运动····· 151

◆日常生活中多活动身体，有助于脂肪燃烧·····	152
◆将“肌肉运动”、“有氧运动”、“伸展运动”三者结 合在一起，可以提高运动效果·····	154



◆每天坚持 30 分钟有氧运动，让脂肪熊熊燃烧	156
◆激烈运动效果不理想，可选择适合自己的运动强度	158
◆快走是容易实施并且效果很好的有氧运动	160
◆慢跑有助于脂肪燃烧，而且效果不错	162
◆水中行步对膝盖和腰部没负担，并能锻炼全身肌肉	164
◆习惯运动后，可以挑战健美操或自行车运动	166
◆肌肉运动主要锻炼的是红肌，可以让大量脂肪燃烧	168
◆每天做一些简单的“下蹲动作”	170
◆工作之余做吸气运动，可以达到锻炼肌肉的目的	172
◆伸展运动让肌肉变得有韧性，可促进全身血液循环	174
◆“活动手脚的运动”促进血液循环，有助于脂肪肝的预防 和缓解	176
◆服用营养补助食品能更有效地燃烧脂肪	178
◆快速减肥效果并不理想，最好每个月减 0.5~1.0kg	180
◆专栏：平时多运动有助于预防肌肉萎缩	182

第6章 不容易得脂肪肝的生活方式

◆养成远离脂肪肝、不易发胖的生活习惯	184
◆每天称体重，对体重变化提高警惕	186
◆吸烟产生的活性氧对肝脏有百害而无一利	188

- ◆精神压力促使活性酸素和中性脂肪增加，给肝脏带来负面影响..... 190
- ◆保证睡眠质量，多与人交流，保持身心愉悦，有助于缓解压力..... 192
- ◆疲劳和感冒容易使肝功能下降，请不要忽视..... 194
- ◆保持正确的坐、立、行走姿势，有助于身心健康，而且不易发胖..... 196
- ◆缓解便秘，不让脂肪蓄积在体内..... 198
- ◆保持充足睡眠，让肝一直处于最佳状态..... 200
- ◆睡前两小时避免接触电脑和手机..... 202
- ◆最好不要长时间泡澡，否则会给肝脏增加负担..... 204
- ◆定期进行体检，有助于疾病的发现与治疗..... 206

目录



第1章 不要忽视脂肪肝..... 11

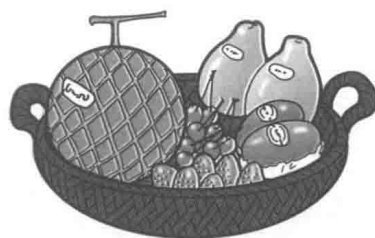
- ◆日本每4个人中就有1个患有脂肪肝，可能肝功能异常的比率最高..... 12
- ◆肝脏是“沉默的器官”，一般不会有任何不适，脂肪肝是肝脏受损的“危险信号”..... 14
- ◆肝脏是人体最大的器官，也是维持人体生命活动必不可少的脏器之一..... 16
- ◆肝脏有三大功能：代谢、解毒、制造胆汁..... 18
- ◆影响肝功能的原因主要有两个：不良生活习惯和病毒感染..... 20
- ◆由不良生活习惯引起的肝病，最初阶段是脂肪肝..... 22
- ◆碳水化合物在肝脏中转变成中性脂肪..... 24
- ◆大部分脂肪肝都是因过度摄取碳水化合物导致的..... 26
- ◆确认脂肪肝检查的相应数值①“ALT 超过 20”就需要注意..... 28
- ◆确认脂肪肝检查的相应数值②不能只用“ γ -GTP”的结果判断是否得了脂肪肝..... 30



◆不喝酒得脂肪肝的人数在增加吗·····	32
◆脂肪肝是生活习惯病的“温床”，不可小看·····	34
◆脂肪肝是代谢综合征的“前因”，会使心绞痛、心肌梗塞的发病概率翻倍·····	36
◆因快速减轻体重而引起的快速减肥性脂肪肝·····	38
◆糖尿病也会引起脂肪肝·····	40
◆非酒精性肝脏疾病——“NASH（非酒精性脂肪性肝炎）”很危险·····	42
◆一旦得了酒精性脂肪肝或酒精性肝炎，请立即戒酒，让肝功能恢复到原来的状态·····	44
◆发展成肝硬化后，肝脏就无法“工作”了·····	46
◆肝癌的病因已经很明确，是可以预防的·····	48
◆专栏：自我确认脂肪肝·····	50

第2章 饮酒可以预防脂肪肝·····51

◆饮酒预防脂肪肝①饮酒可以预防脂肪肝或糖尿病吗·····	52
◆饮酒预防脂肪肝②“酒为百药之长”是千真万确的·····	54
◆酒是健康饮品，每日适量饮用可以长寿·····	56
◆每日喝多少酒算适量·····	58
◆脂肪肝患者可以喝零碳水化合物的“蒸馏酒”·····	60



◆啤酒或日本酒可以喝，但必须适量·····	62
◆最好不要饮用加果汁的酸酒·····	64
◆要充分了解酒里的碳水化合物含量·····	66
◆喝葡萄酒，最好选红葡萄酒·····	68
◆是否可以边喝酒边减肥·····	70
◆下酒菜最好以鱼、肉、蛋为主·····	72
◆逐店闹饮容易导致脂肪肝，这是不科学的饮酒方式·····	74
◆长期饮酒的人一旦禁酒，容易过早死亡吗·····	76
◆每天可以适量饮酒，没必要有“休肝日”·····	78
◆专栏：酒量是遗传的么（一）·····	80

第3章 脂肪肝的元凶是碳水化合物·····81

◆和高卡路里相比，碳水化合物才是脂肪肝的元凶·····	82
◆中性脂肪过度沉积导致脂肪肝，其主要成分是碳水化合物·····	84
◆吃面包时可以加乳酪等脂类食物·····	86
◆不同种类的碳水化合物，被人体吸收的速度也不一样·····	88
◆水果里的果糖是脂肪肝的元凶·····	90
◆女性脂肪肝患者的增加与过量吃水果有关吗·····	92



◆越高档的水果可能越甜·····	94
◆如果果蔬汁里含有大量果汁，请注意其摄入量·····	96
◆水果里的果糖容易让人衰老·····	98
◆碳水化合物①确认碳水化合物的含量·····	100
◆碳水化合物②改善饮食营养平衡·····	102
◆合理食用碳水化合物含量高的主食·····	104
◆专栏：酒量是遗传的么（二）·····	106

第4章 不容易得脂肪肝的饮食方式····· 107

◆不吃早饭易发胖，所以一日三餐要按时吃·····	108
◆夜晚脂肪容易蓄积体内，晚饭应尽早食用·····	110
◆规定好吃东西的顺序，可以预防血糖值急剧升高·····	112
◆“狼吞虎咽”导致血糖急剧升高，吃饭时要充分咀嚼再下咽·····	114
◆冷饮容易促使内脏脂肪增加，谨防“冷饮综合征”·····	116
◆充分了解食物所含能量值，科学制订饮食计划·····	118
◆每天将碳水化合物摄入量控制在 200g 以内·····	120
◆GI 值低的食物可以控制血糖值·····	122
◆糕点含有大量碳水化合物，肉类食品的碳水化合物反而很少·····	124



- ◆油酸对人体好，可以促使血流通畅····· 126
- ◆从不同种类的食物中均匀地摄取蛋白质····· 128
- ◆摄入足量食物纤维，可以控制肥胖和体内胆固醇含量·· 130
- ◆维生素可以去除活性氧，让血流通畅····· 132
- ◆矿物质帮助调节身体各项功能，从多种食物中去摄取·· 134
- ◆饮食要清淡，且食用加工类食品前确认盐的含量····· 136
- ◆注意控制铁的摄入量，过多会给肝脏增加负担····· 138
- ◆绿茶含有儿茶素，有预防肥胖、促进血液循环的功效·· 140
- ◆按照规定的量服用营养保健品才对身体有帮助····· 142
- ◆种类丰富、营养均衡才算健康饮食····· 144
- ◆外卖选择营养均衡的套餐，若只点主食，再外加一些
蔬菜····· 146
- ◆每天做饮食记录，有助于改善饮食生活····· 148
- ◆专栏：发酵食品有助于预防肥胖····· 150

第5章 有助于预防脂肪肝的运动····· 151

- ◆日常生活中多活动身体，有助于脂肪燃烧····· 152
- ◆将“肌肉运动”、“有氧运动”、“伸展运动”三者结
合在一起，可以提高运动效果····· 154