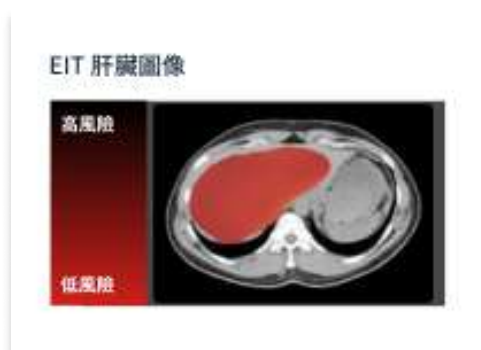
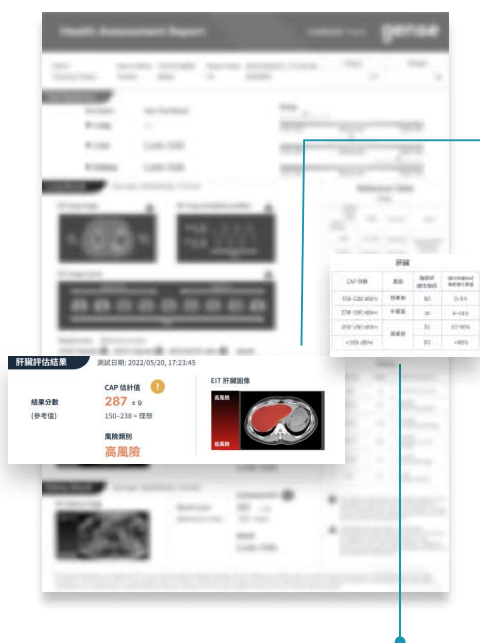


你的測試結果為：低風險

測試結果顯示您的脂肪肝風險程度為低風險，需注意平日的生活習慣，減少熬夜、喝酒的頻率，並保持健康的飲食習慣，例如不酗酒、睡眠充足等；可以食用新鮮蔬果、原味堅果並避免食用高糖高鹽高脂肪的食物，同時建議每隔1~3個月使用mediscan檢查身體狀況，為您的身體保駕護航。

01 如何理解您的肝臟報告

樣本範例



上圖的紅色區塊是疊加在CT(X光電腦斷層掃描)圖像上的ROI(分析區域)圖像。EIT分析集中在紅色的部分，不同深淺的紅色代表了測試者脂肪肝的風險程度。

脂肪肝程度	可控衰減參數 (CAP) 分數	脂肪肝變性階段	顯示肝臟內的脂肪變化數量
■ 低風險	150-238 dB/m	階段 0	0-5%
■ 中風險	238-260 dB/m	階段 1	5-33%
	260-280 dB/m	階段 2	33-66%
■ 高風險	>280 dB/m	階段 3	>66%

CAP反映脂肪肝變性階段，顯示肝臟受到脂肪堆積影響的程度¹。我們可以通過估算的可控衰減參數（eCAP）分數了解自己的肝臟健康狀況，估算的可控衰減參數是gense應用頻率掃描所預測的可控衰減參數²。比如150-238 dB/m代表肝臟受到脂肪堆積的影響較低，肝臟健康狀況良好。若CAP分數越高，代表肝臟存在的健康風險越大，肝臟內的脂肪數量也越多，脂肪變性階段也就越高，應引起重視並調整生活方式。不過隨著時間的推移和習慣的改變，脂肪肝變性階段也會隨之變化。

04 預防非酒精性脂肪肝的日常飲食與習慣

護肝飲食

兒茶素（綠茶）

兒茶素(Catechin)有助減輕體重、脂肪組織沉積和食物攝入²⁵。在調節脂肪和葡萄糖代謝，以及參與脂肪合成的基因表達方面起重要作用²⁵。兒茶素亦對會激活促炎反應(Pro-inflammatory responses)而導致肝損傷的氧化壓力(Oxidative stress)相關反應有正面影響²⁵。研究顯示至少12週每天攝取300毫克-600毫克（約0.3克~0.6克，約1/8~1/16 茶匙*）的兒茶素對觀察脂肪譜、氧化狀態和肝損傷標誌物的顯著改善有較為正面的作用²⁵。250毫升沖泡綠茶（一包飲品的重量）包含50至100毫克的兒茶素²⁵，然而，需要注意的是，綠茶中生物活性化合物的濃度會因製備方法，即沖泡時間或水溫的不同而有差異。因此建議日常適量飲用即可，過量可能引起心悸、手震、頭痛²⁶。

穀胱甘肽（咖啡）

穀胱甘肽(Glutathione)在抗氧化防禦、營養代謝和調節細胞活動，包括脫氧核糖核酸（DNA）和蛋白質合成、細胞增殖和凋亡及免疫反應等起著重要作用²⁷。缺乏穀胱甘肽會導致氧化壓力，而氧化壓力和衰老及許多疾病，包括癲癇、阿茲海默症、帕金森症、肝病等有關²⁷。研究顯示飲用咖啡可能有助增加穀胱甘肽水平²⁸。美國食品藥物管理局(FDA)指出健康的成年人每天攝取咖啡因的上限為400毫克（約為4~5杯咖啡）並估計快速攝入約1,200毫克（約為12杯咖啡）咖啡因有機會觀察到毒性作用，如癲癇發作，然而過量攝取咖啡因的作用因人而異²⁹。

維他命E（堅果）

維他命E有抗氧化的作用，又能幫助肝臟吸收脂肪酸維持肝臟的完整性。成人每日建議攝入15毫克的維他命E³⁰。根據研究顯示，堅果每日攝入量為15-30克時（約一個手掌大小），男性和女性的非酒精性脂肪肝的患病率均較低³¹。小麥胚芽油、向日葵油和紅花油等植物油和堅果（如花生、榛子，尤其是杏仁）和種子（如葵花籽）是維生素E的最佳來源³²。坊間一些堅果在製作時有機會加入鹽份等調味品，我們建議大眾需要注意食用份量或選擇原味的堅果以避免攝取過量鹽份。

Omega-3脂肪酸（三文魚）

三文魚和金槍魚等深海魚，富含Omega-3脂肪酸，可以幫助抵抗炎症，增加呼吸道抵抗力³³。成年男性建議每天攝入1.6克，女性建議每天攝入1.1克³⁴。3盎司（85克）野生三文魚約含有1.57克Omega-3，3盎司（85克）的養殖三文魚約含有1.83克omega-3³⁴。（一塊三文魚柳的重量是200克左右）



*1茶匙約為5cc/5毫升

護肝的生活習慣

規律運動

由於現代人的高熱量飲食和缺乏運動，非酒精性脂肪肝的患病率逐年上升。每天進行有氧運動有助於預防或改善脂肪肝，研究還表明體重降低7-10%，脂肪肝的程度可以明顯改善，並減少肝臟纖維化³⁵。英國的國家醫療保健服務系統（NHS）建議**每週至少進行2.5小時的中度有氧運動**，例如爬山、踩單車（輕微氣促和身體微熱即可）³⁶，並**每週選2天或以上進行阻力訓練**，一組訓練通常在20分鐘以下，建議從每天運動10分鐘開始循序漸進，不用強迫自己進行時間較長或高強度的運動，應根據個人身體狀況選擇運動強度³⁶。



增加體力活動

體力活動是指身體在休息時所需更多能量的活動，比如走路、家務和園藝。根據研究表明，非酒精性脂肪肝的患者體力活動普遍較健康人士的體力活動量低³⁷。如果平時難以抽出時間運動，可以嘗試急步行，在**15-30分鐘內走完1.6公里並養成習慣**，對身體有長遠的益處³⁸。



睡眠充足

中年人睡眠不足(每天睡眠時間少於7小時)和睡眠質量差與增加患上非酒精性脂肪肝風險有關^{39,40}。美國國立衛生研究院(NIH)專家建議成年人每晚睡眠時間為7至9小時⁴¹。另外，在2,172名日本人睡眠時間與非酒精性脂肪肝的關係的研究顯示，在睡眠時間為6至7小時的組別中，患有非酒精性脂肪肝的比例最低;相反，若睡眠時間少於6小時和睡眠時間多於8小時，患有非酒精性脂肪肝的比例較高⁴²。若成年人未能在工作日得到充足睡眠，於週末睡眠超過7小時亦有機會減低患上非酒精性脂肪肝的風險⁴³。



傷肝的飲食習慣

過度攝取糖份

高糖飲食（來自蔗糖和/或高果糖玉米糖漿（HFCS））不僅會增加患上非酒精性脂肪肝的風險，還會增加患上非酒精性脂肪肝的風險。人體在代謝果糖的過程中會產生尿酸(Uric acid)，而尿酸會增加腸道的通透性和內毒素血症(Endotoxemia)，從而加劇脂肪在肝臟中生成，並與線粒體功能障礙(Mitochondrial dysfunction)相結合導致非酒精性脂肪肝。臨床上，含糖飲料的攝入與非酒精性脂肪肝密切相關，減少糖份攝入可能對改善此疾病有重大益處⁴⁴。美國衛生與公眾服務部刊登的飲食指南建議2歲或以上的人士將添加糖的攝入量控制在每日總熱量的10%以下。例如，在2,000卡路里的飲食中，添加糖的份量不應超過200卡路里(約12茶匙)⁴⁵。以一杯約為520克的珍珠奶茶計算，每100克食用份量約有5克糖，一杯珍珠奶茶約有26克糖⁴⁶。

食用高脂食物

食用過多高脂食物會使脂肪積聚體內，脂肪組織肥大(Adipocyte hypertrophy)及纖維化會使游離脂肪酸(Free fatty acids)堆積在肝臟，導致肝脂肪變性(Hepatic steatosis)並演變為非酒精性脂肪肝⁴⁷。肝臟可能會腫脹，而隨著時間的推移，脂肪堆積會使肝臟組織硬化和產生疤痕。過度進食飽和脂肪含量高的食物亦會增加血液中的低密度脂蛋白膽固醇(Low-Density Lipoprotein Cholesterol)，增加患上心血管疾病和中風的風險⁴⁸。因此建議成年男性每天食用的飽和脂肪不應超過30克（約為6茶匙*），成年女性每天食用的飽和脂肪不應超過20克（約為4茶匙*）⁴⁸。另外，世界衛生組織建議將反式脂肪（工業加工食物和高溫煎炸等食物）的攝入應限制在總能量攝入的1%以下，也就是說，在2000卡路里的飲食中，反式脂肪的消費量低於2.2克/天⁴⁹。



*1茶匙約為5cc/5毫升